بنت النيل





أزياء من نيويورك





خاص
لبنت ال
إمرا ـ

مع صاحبة السمو الملكي الأميرة فائزة

تفضلت حضرة صاحبة السمو الملكى الأميرة فائزة فقبلت رعاية جمعية المرأة الجديدة التى كانت مشمولة برياسة ساكنة الجنان المغفور لها الأميرة شيوه‌كار ، وهكذا لم تيتم المرأة الجديدة بهذه الرعاية الكريمة التى أسبغتها عليها سمو الأميرة فائزة ، متفضلة ، مواتية كعهد الناس بدوحات البيت المالك الكريم .

وقد تفضلت سموها الملكى فمنحت جمعية المرأة الجديدة شرف زيارتها ، فاستقبلتها ثلاثمائة وستون فتاة ، وهن عدة الجمعية من الفتيات اللاتى تشملهن منذ الطفولة وتقوم على تربيتهن كساء وطعاماً حتى يبلغن الفتوة فاذا هن ربات فن في الحياكة والتطريز وصناعة السجاجيد ، وما إلى ذلك من شؤون تسعد بمعرفتها كل فتاة صالحة ، وقد خطبت سموها الملكى فتاة من فتيات المدرسة فما كان من الأميرة الجليلة إلا أن منحتها قبلة كلها حنان ، شعرت بها كل سيدة من فضليات السيدات اللاتى كن في شرف استقبال سموها .

وقد راع سمو الأميرة هذا الحدب الذى تقوم به جمعية المرأة الجديدة على تنشئة أولئك الفتيات الفقيرات وإعدادهن حتى ينلن دبلومهن ، فيذهبن إلى التمرن بأكبر محلات الحياكة التابعة للجمعية والذى تشرف عليه إحدى الفتيات الباريسيات ، فتعلم بناتنا صناعة الفساتين الرائعة والقبعات الفاخرة وغيرها من أعمال الموضة التى يرتاح إليها فضليات السيدات فى مصر ويجدن فيها منافساً لأرفع بيوتات الموضة شأناً فى أوروبا وأمريكا على السواء .

وقد رأت سمو الأميرة فائزة — حفظها الله — أن تضرب المثل وتعلن القدوة لجميع المصريات فاشترت الثياب والسجاجيد التى قامت بصناعتها أيدى فتيات الجمعية المصرية ، تشجيعاً لهذه المؤسسة المصرية التى نشأت وتطورت بجهود كرائم العقائل وبلغت أوجها اليوم بكريم العطف الذى شملتها به الأميرة الجليلة .

وقد تفضلت سمو الأميرة فائزة فزارت ملحقات الجمعية للتجميل وصالونها الخاص بالشاي حيث يقصر تناوله على السيدات وحدهن ، وشاركت برقتها المأثورة سيداته فى تناول الشاى ، كما أمرت — فأقيمت — فى سراى سموها حفلة دعيت إليها السيدات المساهمات بجهودهن فى شؤون جمعية المرأة الجديدة ، ولقين من سموها بعض ما في إشراقة الوجه ودقة النفس ورقة الحاشية ، واستمعن إلى تشجيعها ، وعلمن آخر الأمر أنها مقبلة بقلبها ونفسها على جمعية المرأة الجديدة حتى تراها قريباً وقد كبرت فاذا لها فروع فى كل صقع وناد ، تقوم على تنشئة بناتنا الفقيرات وتهيئة سبل العيش الشريفة لهن .

وإن لنا لقدوة فى سموها وأنعم بها من قدوة .

درية شفيق

أنشغى بتجاربـ

قال صديقنا الشيخ عندما حضر لزيارتنا فى أمسية يوم . . . وكانت زوجتى تحمل بين ذراعيها وليدنا البكر وتهزه هزاً رفيقاً لكى يغلبه النعاس بعد أن ضجرت من يقظته وكثرة صراخه وهو فى فراشه أرىأن وليدكما بدأ يسيطر عليكما بصيحاته وأنتم له طائعون منفذون .. وهذا ماحدث لنا مع ابنتنا البكر كنا نسرع لحملها كلما صرخت أو بكت حتى أن زوجتى كانت تحملها وقت الغذاء ووقت الطهى وتنفذ لها جل طلباتها ... ولم تذق طعم النوم الهنىء طوال العام الأول ثم تطورت الحال منها فكانت ترفض كل مايقدم لها من طعام الا القليل . وكانت إذا رغبت فى دمية رأتها أو آنية من أوانى الزينة أو غير ذلك مما تقع عليه عينها فى أى مكان امتدت يدها الى كل شىء لتأخذه — وإذاحاولنا منعها صرخت وضربت الأرض وفعلت كل مايسوءنا أمام الناس — وكادت تفلت من زمامنا لولا الحيلة والصبر — ولكننا تعلمنا كيف نسوس أطفالنا بعد ذلك فعشنا فى وئام معهم ..

ثم قال — إن الطفل ياسيدتى يعيش قبل مولده ، وهو جنين ، منفرداً فى عالم وحده لاشريك له فيه فهو يتمطى ويمد أطرافه ويأتى بحركات عضلية أخرى تحسها الأم فتدهش لها وتسرمنها وهذه الوحدة هى منشأ أنانية الطفل ، لاعتقاده أنه وحده فى هذا العالم وأن كل شىء مسخر لخدمته وذاته فقط .

وعند مولد الطفل يحدث تغير درجة الحرارة الصدمة الأولى حيث يشعر الطفل أنه انتقل إلى جو آخر جديد فيرسل أولى صيحاته فتتلقفه أيدى الطبيب ومساعديه وتلفه بعناية فى أغطية دافئة وتعمل على أن تشعره بأنه لايزال فى درجة الحرارة التى كان فيها فلا يلبث أن يهدأ وإذا ما استيقظ بعد ذلك جائعاً وصاح أطعمناه وأسمعناه مناغاة رتيبة النغم حلوة الرنين تسره وترضيه ونهزه فى المهد هزات رفيقة فلا يلبث أن يهدأ ... الخ . وهكذا يستمر شعوره بأن الجميع فى خدمته وقت الطلب . وعقب ذلك لايلبث الطفل أن يدرك كيف يستخدم هذه الصيحات السحرية كلما أراد تحقيق رغباته فيصرخ لكى يحصل على كل مايريده لنفسه ولو كان شيئاً ثميناً نعتز به أو لعبة من ألعاب غيره من الأطفال .

فاحذرى ياسيدتى هذه الصيحـ[ات] من اليوم الأول لميلاده . [إن] الصياح لن يكسبه شـ[يئاً] سيتناول طعامه و[يغير] ملابسه المبللة والعناية منظمة وفى مواقيت معـ[ينة] الحاجة دون اكتراث لصرا[خه ولا] خوف من صياحه فيعرف من ا[لبداية] أن الصياح لن يغير من محيطه [شيئاً] ولن يسوق إليه كل مايريده فيشب بعيداً عن الأنانية وحب الذات والجشع وصلابة الرأى فى أدوارها الخطيرة ... ويعرف كيف يحصل على رغباته فى هدوء واتزان وتدبير ويلحظ أن الناس جميعاً ليسوا مخلوقين لخدمته وتلبية رغباته والترفيه عنه فى رحلة الحياة ... ويشب صبوراً معتمداً على نفسه معتداً بها قادراً على كبح جماحها ويشق طريقه إلى الحياة فى حكمة وتبصر وعند ذلك ستجنين ثمار حسن تربيتك عندما تجدين وليدك بلغ مبلغ الرجال ونال ماتتمنين له من رفعة شأن وجاه وفى ذلك لذة لاتعدلها لذة .

وما عليك ياسيدتى الآن إلا أن تضعيه بعد ارضاعه وتغيير ملابسه فى مهده ولاتلتفتى لصراخه مهما طال ولاتحاولى المرور أمامه أ[و] النظر إليه أو حتى التفوه بكلمة [حتى] يغلبه النعاس وينام نوماً [بعد] صراخه الطويل .. كررى ذلك أكثر حتى يتعود واعلمى [أن] صياحه رياضة وتقوية [لـ...]

عباس ...



صدرت بنت النيل منذ سنة ونصف سنة ، وكانت محل ثقة قرائها فى كل عدد من أعدادها ، ولم نأل جهداً فى الاحتفاظ بهذه الثقة بالعمل على خدمة المجلة وتثبيت دعائمها كأولى الصحف النسائية فى مصر والشرق الأدنى .

وقد رحبت الصحف الأمريكية والأوروبية بمجلتنا ونشرت صوراً لها فى أهم صفحاتها على اعتبار « بنت النيل » مثلا للصحافة الكبرى فى الشرق العربى ، وفوق هذا الكلام صورة نشرتها مجلة Mademoiselle الامريكية وهى تحدثنا عن تقدم الحياة الفكرية فى مصر .

أما عن العدد المخصوص الذى أصدرناه فى الشهر الماضى فقد لقى إقبالا منقطع النظير وجاءتنا رسائل الاعجاب من كل حدب وصوب ، وهى فيض من الأدب الرفيع ، ولولا أنه يختصنا بالمديح لنشرناه فى أبرز مكان .

وبعد فوعدنا قائم . . . تجديد فى التحرير والإخراج .

الثمن ٥ مليمات

العدد ١٨

سموم محبوبة فى صيدلية المنزل

للدكتور مصطفى الديوانى

! أنت أعذب الأ-لام
بعد كد النهار أقصى
ا ! ما حاول فنان
تخيلك جمالاً مغرياً ،
ن الدمقس مستاقية ،
الآلام ومخزن الآمال .
بمنك المدقع وذو الجاه والمال .
تحو على من نبذته حياة النهار
ض يدك عمن ملئت خزائنه
هب والدينار . وأنت أيها الليل
ما أقسى سكونك وأشد حلكتك .
فيك يحلو استرخاء النوم وتلذ غفلته .
لكن ما أفظعك يا ليل إذا تخللتك
الآلام ، تقطع علينا جميل الأحلام ،
تحول أعصابنا المشدودة إلى حطام
ثم لا تلبث أن تتقطع وهى ترسل
أقصى الأنغام . وأنت أيتها الحمى ،
لقد سرت منذ القدم فى موكب
الزمان . وكم من يد رقيقة وضعت
بسببك على جبين محموم فى عطف
وحنان . من أجلك اهتزت مشاعر
هلعت نفوس ، وهتفت قلوب من
أعماقها متى ينتهى الكابوس .

هذه العوامل الثلاثة : جمال النوم
لذته ، وقسوة الألم وشدته ، وعذاب
م فى أزمته ، تدفع الفريسة
كوب الأخطار فى سبيل
م . وتضطرها إلى
ض السموم المحبوبة فى
، وهى تبدو للعين غير
يدة ن الزهر بين
ن ، بينما ترى
طر الدفين ويعز
معظمها عزيزة
كثيرة ، ولكن كل
من عرضها هو مجرد
عدم الافراط دون

بيننا وبينها صداقات كبيرة فليس أعصف بالود من ملازمة مستمرة تكشف الغطاء عما خفى وبطن .

فاذا استعرضنا الأدوية الشائعة واحداً بعد الآخر وبدأنا بأكثرها شيوعاً وهى مهبطات الحرارة العادية التى لا تكاد تخلو منها صيدلية أى منزل ، وأعنى بهذه الشرذمة مركبات الاسبرين والفيناسيتين والبيراميدون وجدنا انفسنا مضطرين إلى إرسال كلمة تحذير لابد منها فى سبيل السلامة العامة . فالاسبرين مثلاً — وهو اللعبة المفضلة فى صيدلية المنزل قد يسبب آلاماً معدية يصحبها عسر هضمى . وقد يؤدى تعاطيه إلى حدوث هرش جلدى شديد وارتكاريا مستعصية ، وورم فى الوجه والعينين ونزيف من الأنف والفم وإذا أعطى بكميات كبيرة قد يسبب تهيجاً عصبياً وهذياناً وفى بعض الأحيان يفقد الشخص وعيه ويمضى فى غيبوبة قد لا يفيق منها أبداً ، وهذا يفسر نجاح بعض حالات الانتحار بتعاطى كميات كبيرة من الاسبرين . ومن سبيل وضع الحق فى نصابه يجب أن نذكر أنه ليس للاسبرين أى تأثير سيء على القلب كما تروى الشائعات .

أما فصيلة البيراميدون فاننا نجد اسم أحد أعضائها ضمن معظم المركبات المسكنة للآلام وهى فى متناول الجميع يشترونها من الصيدلى

[البقية على صفحة ٤٢]



سحابات القرنيتين

للدكتور ابراهيم عبود

نتكلم اليوم عن مرض كثير الحدوث فى مصر نشأ عنه ضرر كبير فى الماضى وما أظن إلا أن الضرر سيتكرر طالما لاتزال الحالة الصحية فى مصر على فطرتها الأولى تنشأ السحابات فى أغلب الأحيان من القرح الصديدية التى تصيب القرنيتين أو كأثر من آثار الرمد الحبيبى .

ولكى نفهم منشأ السحابات يجب أن نلم بشيء من طبيعة القرنية وهى الجزء الشفاف من جدار العين .

تتكون القرنية من الطبقة الإبثيلية وهى طبقة رقيقة جداً أقصى سمكها جزء من المليمتر وهى سريعة الإلتئام وإذا جرحت فلاتسبب ضرراً ولكن آلامها شديدة .

ثم غشاء « بومان » ثم الطبقة الأساسية فى جدار القرنية ثم غشاء « دسمت » ثم طبقة « الإندثيليوم »

وكلما توغلت القرحة فى طبقات القرنية ازداد سمك السحابة وكثافتها فاذا زاد توغل القرحة أكلت طبقات القرنية جميعها فتنفتق العين وتقترب القزحية من القرنية فتحدث العتامة

[البقية على صفحة ٤١]

شعرك الضاحك

للدكتور حسن سيف النصر

يخيل إلى يا سيدتى أن هناك شعراً تراه العيون فتبتسم له القلوب ابتسامة حلوة وتمسه اليد فتضحك منه النفس بهجة وانشراحاً ونكاد نتخيله فنحس أن هذا شعر تجرى فى ثناياه عظمة وكبرياء أو قول بهجة وسناء . . وهناك شعر ما تكاد تلمحه العين أو تلمسه اليد حتى تنقبض منه النفس انقباضاً شديداً . فهذا شعر كالوردة الذابلة أو كالزهرة الفانية .

فالشعر حلية وزينة وبهجة ومتاع فواجب علينا إذن أن نتعهده بالرعاية والعناية وأن نتخذ من فن التجميل والزينة أداة نافعة للحرص عليه والبقاء على جماله وبهائه . وليس من شأنى أن أصف لك أنواع العطور التى تضعينها ولا أن أرسم لك الأشكال والأوضاع التى تتفق مع لونك وطبيعة وجهك . فما إلى هذا قصدت . وإنما رأيت أن نجمله طبياً ونرعاه فى الحدود التى رسمها لنا الطب الحديث . فبهذا — وبهذا وحده — تستطيعين أن تفاخرى به فى عزة وكبرياء وأن تحتفظى به فى غير مشقة أو عناء .

شعر فاقد الحيوية

الأصل فى الشعر أن يكون مسترسلاً فى الهواء تعبث أطرافه بالشمس والضياء وأن تكسوه الطبيعة بطبقة زيتية رقيقة لتكسبه لمعاناً وازدهاراً وبريقاً ونضارة . . ولكن ماهذا الشعر الذى فقد نضارته وتخلى عنه جماله وبهاؤه وأصبح كالمريض وقد اختفت منه الابتسامة أو كالشجرة اليابسة وقد عافتها أوراقها وريحانها ؟ ما سبب ذلك ؟

[البقية على صفحة ٤٠]

الحركة عندنا



تكون حركات الأطفال في بادىء الأمر غير نفسها دون أن يكون للطفل دخل في تنفذها إرادته على حركاته ويتكلم عقله في إ التي تسبب له الألم ويمسك في قبضته كل مايقع إياها في جميع الاتجاهات . .

ولن يأتي الشهر الثامن حتى يضحى هذا الطفل الساكن والنشاط فاذا به يقلب نفسه على الجنبين رافعاً رأسه في يقظة و يجاهد لكي توصله قدماه إلى الأشياء التي يسعى لإمساكها فاذا الأيام ووصل إلى الشهر العاشر حاول الوقوف على كلتا رجليه مستنداً ع مابجانبه من أشياء .

وتصل حركات الطفل إلى ذروتها عند تمام السنة فتراه يمشى على قدميه مالئا المنزل بصياحه وضجيجه وقد تدفعه أرجله الصغيرة إلى تفقد جميع الحجرات والعبث بما بها من لوازم وأدوات .

ونصيحتي إلى الأم أن تترك حركات طفلها للطبيعة فلا تحد من نشاطه من جانب ولا تجبره على القيام بحركات لايقوى عليها من جانب آخر . . . ولتحاول بقدر الإمكان مساعدته في تلك الفترة ممسكة به من تحت أبطه أو ملابسه حتى لايقع أو يتعثر أو يصاب بالتواء في العظام . . .

وإن من الخير أن تتخذ الأم في هذا السبيل الاحتياطات اللازمة كأن تضع في أرض الغرف التي يلهو فيها طفلها سجادة سميكة تمنع من اصطدامه بالأرض هذا مع ابعاد كل ما يكون في طريقه من أشياء صلبه قد تؤذيه إن وقع عليها . .

ولعل انتباه الأم ويقظتها ودقتها في ملاحظة طفلها هي عوامل رئيسية تعين الطفل على أن يجتاز تلك المرحلة الدقيقة بسلام .

احسان عسكر



طعم الصابون وحش كده ليه ؟ ! !



بركة اللى انتهى؟ الحمام على خير!!



بس اللى بودرة

لهذه الطفلة الجميلة احمها من أخطار الحصبة

...تمتع

عن الحصبة
فى كثير

...عريض

... تعودى إليه —
كان عندك طفل أصيب
مرض غالبـاً ما يصيب
... يتطلب منا بعض الحيطة
وجب على كل أم أن تعرف عنه
وعن علاجه مايساعدها على مكافحته

أعراض الحصبة

يصاب الطفل أول الأمر بزكام ويعطس مراراً ويسيل أنفه وترتفع درجة الحرارة عنده ارتفاعاً خفيفاً ٣٧٫٥ أو ٣٧٫٦ فتقولين فى نفسك « المسألة بسيطة »

فإن هذه الأعراض على بساطتها قـد تكون نذيراً للحصبة . وهذا المرض كما قلنا على بساطته يحتاج إلى عناية فائقة وحرص شديد خوفاً من مضاعفاته وشدة عدواه .

كيف تعرف الحصبة من غيرها ؟

قبل ظهور الطفح على الجلد لا يوجد إلا الطبيب الذى يستطيع أن يشخص المرض ذلك لأن الأعراض لا تكون قوية أول الأمر . وإذا لاحظت العلامات الآتيـة : تدمع العينين ، احمرار الجفنين والتصاقهما ، سيلان الأنف ، بحة فى الصوت وارتفاع تدريجى فى درجة الحرارة وعطس فانه من الحكمة عندئذ أن تستدعى الطبيب .

يجب عليك أن تعلمى

أن الحصبة حمى لايصاب الإنسان بهاغالباً إلامرة واحدة فى حياته . وهى لا تظهر إلا بعد مرور اثنى عشر يوما من الإصابة بها . ثم يظهر بعد ذلك الطفح على الجلد وتبدأ الحمى فى الإرتفاع وتحمر اللوز ويحتقن الوجه عندئذ تظهر خلف الأذنين وعلى الذقن والخدين بقع حمراء وسرعان ما تمتد إلى الرقبة والجذع كله .

وتستمر الحمى بين ٣٩ و ٤٠ لمدة ثلاثة أو أربعة أيام تصل خلالها هذه البقع إلى كل أجزاء الجسم بينما

من دراسات بنت النيل

تأخذ البقع التى ظهرت أول الأمر فى الإختفاء ثم تتبعها التى ظهرت بعدها وهكذا إلى أن تختفى كلها . وتهبط درجة الحرارة بعد ذلك . وبعد مضى أسبوع تعود إلى الطفل شهيته وهى أول علامات الشفاء .

العلاج :

إن مرض الحصبة إذا لم تصحبه مضاعفات يشفى من تلقاء نفسه فلا داعى والحالة هذه إلى استعمال أى دواء . وإذا لاحظت عرضا من أعراض هذا المرض على طفلك وخاصة فى زمن انتشاره فاعزليه فى غرفة بعيدا عن أخوته الأصحاء . ويجب ألا يترك طفلك المريض سريره قبل أن تزول الحمى تماماً . لاتدفئى المريض أكثر من اللازم حتى لايكون عرضة للبرد وللاصابة بالألتهابات الرئوية الحادة .

غـذى طفلك باللبن ولـكن لا تجبريه على تناوله إذا رفض . أعطه أيضا شراباً ساخناً ولاحظى حسن قيام أمعائه بوظيفتها

دور النقاهة

يجب زيادة العناية بالمريض لأن فى هذا الطور من أطوار المرض يكون عرضة لأشد الأخطار . لاتدعيه يخرج من حجرته حتى لايبرد فيكون عرضة للالتهابات الرئوية ولمرض السل فى مستقبل حياته .

هل يمكن أن نحول بين أطفالنا ومرض الحصبة ؟ :

الحصبة مرض معد للغاية وليس من السهل أن نتقى عدواه . وعلى كل فيوجد حول المريض منطقة عدوى يبلغ قطرها حوالى الستة أمتار ويجب ألا يقرب هـذه المنطقة إلا الشخص المكلف بالعناية بالمريض والذين أصيبوا بهذا المرض .

احترسى من أن يصاب طفلك بالحصبة فى السنين الأولى من عمره لأن جسمه الضعيف لايتحملها وقد يفتك به المرض .



... النهار ... نرى



هو الناس بيلبسوا ازاى ؟



لا ماعم أنا داع أنده ماما أحسن

من لندن



المرأة الإنجليزية تطرق ميدان العمل

المرأة البريطانية تساهم بنصيب وافر فى تقدم بلادها ورخائها . حيث تجد أبواب الأعمال كلها أو معظمها مفتوحة أمامها . فهى تعمل فى المصانع والمتاجر وفى المدارس والجامعات وفى المستشفيات والمؤسسات الأهليـة والمصالح الحكومية وغيرها من مختلف المرافق والمنشئات . وتستطيع بعملها وذكائها وإخلاصها أن تصل الى درجات عالية مرموقة .

والمرأة البريطانية الى جانب ذلك تتمتع بحق التصويت فى الانتخابات العامة وبحق الانتخاب فى عضوية البرلمان . وقد شهد مجلس العموم عضوات نابهات يشار إليهن بالبنان .

وفى السنة الماضية انتخبت إحدى السـيدات البريطانيات رئيسة لجمعية طب الأسنان ولأول مرة فازت فى العـام الماضى إحدى طالبات معهد فاراداى للهندسة الـكهربائية بميدالية فاراداى الذهبيـة . وبهذا وبغيره أصبحت بريطانيـا تفاخر بنسائهـا المهندسات .

ومنذ مدة قصيرة عينت الحـكومة البريطانية إحدى السـيدات مديرة لسجن هولواى وعينت سيدة أخرى رئيسة لبوليس اسكتلنديارد النسائى واختارت سيدة ثالثة لتشغل منصب الضـابط المساعد لمفتش جلالة الملك فى كونستابولارى .

ويشتغل كثير من النساء الإنجليزيات بمهنة المحاماة . ومن المشاهد فى مصر أن بعض النساء يشتغلن بهذه المهنة أيضاً . ولـكن لا يجدن أمامهن مثل فرص الترقى فى مناصب القضاء المتاحة لزميلاتهن فى بريطانيا . وليس هناك ما يحول قانوناً دون وصـول المرأة البريطانية الى منصب حامل أختام الملك ، على أنه لم يحدث حتى الآن أن شغلت هذا المنصب واحدة من السيدات أو الآنسات . أما مناصب القضاء فقد عينت فى إحداها سـيدة بريطانية منذ عهد قريب .

وفى الانتخابات البرلمانية التى جرت سنة ١٩٤٥ انتخبت ٢٤ سيدة أعضاء فى البرلمان وكانت مس ألين ولـكنسون التى توفيت أخيراً وزيرة للمعارف فى حين تشغل الدكتورة ايدث سمرسكيل منصب السكرتير البرلمانى لوزارة الأغذية كما تولى مسز أدمسون منصب السكرتير البرلمانى لوزارة المعاشات . وقد شهدت مس فلورنس هور سبرو مؤتمر سان فرانسسكو بوصفها إحدى وزيرات التاج .

ومما يذكر فى هذا المقام أن النساء ظفرن أخيراً بمنصبين من المناصب العالية فى الحـكومة البريطانية فعينت مس مرجريت كوكس فى منصب وكيل وزارة المعاشات ومس ايدث شارب فى منصب أحد وكلاء وزارة الصحة .

وفتحت الحـكومة أمام النساء أبواب الوظائف فى وزارات الهنـد والمستعمرات والدومنيون وعينت أثناء ... نساء ممتازا ... السلك ... قنية . ثم اختارت أخيراً ... جريت سيكس لتشغل منصب ملحق بقسم الشؤون النسوية فى السفارة البريطانية بمدينة واشنطون .

ولا ريب فى أن ... كل التى تواجه العالم اليوم — وهى ... الإصلاح والتعمير — مشا... عويصة تتطلب مساهمة ج... ... ورجال فى حلها والتغلب ...

وقد سارت المرأة البريطانية فى طليعة نساء العالم العاملات على بالسلام والحرية والرخاء ونهض زمن الحرب بما ألقى على عاتقهن خدمات وواجبات على خير وجه وأحسن حال .

من أخبار الأمم المتحدة

مشاجرات نسائية



لمراسلنا في نيويورك

ليست المشـاجرات قاصرة على الرجال فى هيئة الأمم المتحدة بل لقد تعدتها الى النساء اللواتى برزن فى هذا المضمار وبرهن على انهن لسن أقل من الرجال قدرة على التشاجر .

بعد أن استمعت الى المناقشـة الحادة التى دارت بين مندوب روسيا ومندوب بريطانيا العظمى قلت فى نفسى لأذهب الآن ولا حضر جلسة من جلسـات المؤتمر النسائى التابع لهيئة الأمم المتحدة .

لقد أظهرت السيدات القادمات من انحاء المعمورة جلداً وقوة احتمال جديرين بالاعجاب . فكانت لجانهن الخاصـة تجتمع أكثر من مرة فى اليوم الواحـد لاتخاذ قرارات تمس حقوق المرأة وترفع من شأنها فى بلاد العالم المتمدين . ولـكن ظهر مع الأسف أن هذه القرارات ليست لها قوة القـانون فقد وعدت هيئة الأمم المتحدة بأن تتكفل باذاعتهـا على مختلف الأمم المشتركة فيها مشفوعة بتوصيتها للأخذ بما جاء فيها .

ولاحظت أن اسم « المرأة » ظهر لأول مرة فى تاريخ العالم المتحضر بحروف بارزة فى دستور هيئة الأمم المتحدة . ويعتبر نساء العالم أن هذه اللفتة تعـد بمثابة أول نصر للجنس اللطيف فى الميدان العالمى . وسبب هـذا التغير يعود بطبيعة الحال الى الخدمات التى أدتها المرأة طوال سنى الحرب فقد سـهمت مع الرجال فى مختلف الشئون وقاسـت الأمرين واحتملت شتى أنواع الحرمان بدون أن تنبث ببنت شفة . وها هى ذى اليوم تكافأ على حسن صنيعها وتدعى الى تقرير مصيرها بنفسها .

تعالى معى يا سيدتى ندخل القاعة الرحبة التى تعقد فيها جلسات المؤتمر النسائى نرى ونسمع ما يدور فيها من مناقشات . ولا ... لو سمعت أصوات السيدات ... تعلو عن حدها الطبيعى لأن هذا من حقهن فقد سوت هيئة الأمم المتحدة بينهن وبين الرجال ولا بأس إذن من أن يحتددن كالرجال .

أما سبب هذا الشجار فهو بس... جداً . فقد كانت المناقشة دائرة حو... التصويت مع أو ضد الاتحاد النسائى الدولى الديمقراطى الذى يضم الآلاف المؤلفة من نساء العالم . وما أن هدأت هـذه العاصفة حتى قامت أخرى . فقد طلبت مندوبة فرنسا أن ... الى صيغة التوصية العبـار... « العمل على تشجيع أية ... الى محاربة الفاشية والنا... جميع بلاد العـالم » . و... مندوبتا انجلترا وأمريكا ... من هذه العبارة لأنها ... هيئة الأمم المتحدة . و... أن مندوبة فرنسا لم ... الكلام وها هى ذى ... فيؤيدها البعض ويقف البعض الآخر وترتفع ... هنا وهناك و... هل من سميع



المرأة فى تركيا

تركان

...كية أكثر مانهم
...اجتماعية وقد تقدمت جمعية
الهلال الأحمر تقدماً ليس بعده تقدم
العناية الفائقة التى تبذلها
...ت والآنسات التركيات فى هذا
...ل . ولما اجتاحت تركيا موجة
الزلزال التى قضت على قرى بحالها
قامت سيدات الهلال الأحمر التركى
بإغاثة المنكوبين ومساعدتهم بشتى
...سائل وأخذن فى جمع التبرعات
...خففن من هول الضربة التى حاقت
بهؤلاء المساكين .

وعلى العموم فالمرأة التركية الغنية
...الة إلى عمل الخير بطبيعتها وقلما
امرأة تركية واحدة قد حباها
الله من خيراته لاتهتم بأسرة أخنى
عليها الدهر . وقد رأيت سيدات
من أكرم الأسر يذهبن بأنفسهن
إلى الأحياء الفقيرة لزيارة مريضة أو
حامل أناخ عليها الدهر بكلكله .
...ما ء الحركة النسائية فى تركيا
...خلافها فى مصر وقد جاءت
...رة اجتماعية كان زعيمها
أصدر مرسوماً بمنح المرأة
حريتها كالرجل سواء بسواء. ويجدر
بنا أن نذكر هنا أن الشبيبة التركية
كانت قد أعدت لهذه الحركة الجديدة ولذا
فاننا نجد أن المرسوم قد استقبل من
الجميع أحسن استقبال . أما الحركة
النسائية فى مصر فقد قامت على
أكتاف النساء وحدهن فكانت
تطوراً بطيئاً لاثورة على التقاليد
وانقلابا على الأوضاع المألوفة .

...لت المرأة التركية حريتها فهبت
تدافع عنها بكل ما أوتيت من قوة
وحنكة وعلمت أن الحرية لكى
تكون كاملة يجب أن تدعم بالحرية
الإقتصادية فنزلت إلى ميدان الأعمال
وقلما تجد إمرأة تركية ليس لها عمل
يدر عليها قدراً من المال يقيها شر
الالتجاء إلى الغير . فهى تشتغل فى
المحلات التجارية وفى المكاتب وفى
التطريز والطب والهندسة والصيدلة
وغيرها وغيرها من المهن التى كانت
مقصورة على دولة الرجال .

وقد خطا التعليم فى تركيا خطوة
مباركة بفضل اقبال الشعب عليه عامة
والنساء خاصة وهو اجبارى فى المرحلة
الابتدائية وقد ساهمت المرأة فى نشره
مساهمة فعالة كان لها أحسن الأثر على
التعليم والثقافة .

وعلى وجه العموم فان المرأة
التركية قد نالت حرية واسعة ولكنها
على أى حال لن تسىء استعمالها .
فلم تؤثر هذه الحرية على الأسر التى
تركزت على احترام الوالدين وطاعتهم
الطاعة الواجبة .

فى مناوشة قامت بين رجال المقاومة
والنازيين .

تخرجت من أكاديمية براج
للموسيقى ثم حصلت على أجازة جامعة
براج فى التاريخ ثم اشتغلت بالتدريس
ولها مؤلفات فى التاريخ والسياسة
وبعض كتبها ترجم إلى عدة لغات .

وقد حدثتنا عن المرأة البلغارية
فقالت : حصلت المرأة البلغارية منذ
سنة ١٩٢٢ على جزء يسير من
حقوقها السياسية إذ كانت البلاد
تحت وطأة حكم جائر فرضته أسرة
مالكة أجنبية على البلاد . فظل
الوطنيون الأحرار يكافحون سراً
حتى قيام الحرب العالمية الأخيرة
وكان للنساء فى هذا النضال الضلع
الوفير ولما اندلعت نيران الحرب
الأخيرة وغزا النازى البلاد وسيطروا
عليها ازدادت مقاومة الأحرار
وأصبحت المقاومة علنية فاعتصموا
بالجبال وراحوا يقاتلون الألمان .
وقد برزت المرأة فى هذا القتال إلى
المرتبة الأولى من التضحية وأبدت
من الشجاعة مثلما أبدى الرجال .

فلما تم تحرير البلاد سنة ١٩٤٤
اجتمعت كلة الأحزاب السياسية
المناهضة للفاشيستية المجتمعة فى الجبهة
الشعبية على منح المرأة حقوقها
السياسية كاملة والجمعية التأسيسية
البلغارية تشمل الآن ٣٧ ممثلة منهن
الكاتبة والمدرسة والطبيبة والمحامية
وقد بهرن المجلس النيابى بفصاحتهن
ومبلغ الماهن بالأمور العامة .

للنساء هناك جرائد قومية مسموعة
ولهن اتحاد قوى يجمع كافة
طبقات الشعب من متعلمات وزارعات
وعاملات ويشترك فيه عدد
كبير من المعلمات . وهو بعيد عن
المؤتمرات السياسية هدفه الوحيد
تحقيق الرفاهية الاجتماعية للبلاد
ويشرف الاتحاد على مستشفيات
ودور لحضانة الطفل وحماية المرأة
ويشرف على التوزيع العادل لمواد

[البقية على صفحة ٣٧]

ميرا جيوفا عضو البرلمان البلغارى

بنت النيل

...بلغت الستين من عمرها
...يسها بينها وبين أى ربة
...نها إلا تلك النظرة الصافية
...ل والحماس .
...أبوين ساهما مساهمة
...بلغاريا الحديثة
متصلة فى سبيل
الوطن العزيز أبوها مؤسس الحزب
الديمقراطى الاشتراكى ناضل
ومات رئيساً للحزب .
أمها كاتبة روائية ومؤرخة ورئيسة
تحرير مجلة نسائية سياسية ومؤسسة
الاتحاد النسائى وقد أحرق أخوها فى
السجن لمناوأته للفاشست وقتل زوجها



مواد التجميل غالية

١ — لا تدعى مقص الأظافر فى الحمام فأنه يصدأ ويتلف

٢ — يمكنك أن توفرى ٤٠٪ من ماء الكولونيا إذا عنيت بوضع « سدادة نقط » للزجاجة بدلا من تركها كما هى .

٣ — ضعى صابونتك على صبانة خاصة من الكاوتشوك .

٤ — اختارى أنواع الكريم وزيت الشعر بعناية واهتمام . فاذا ماناسبتك فلا تغيرى أنواعها كل يوم . ثم لا تنسى أن شراء العلبة الكبيرة توفر عليك على الأقل ٢٥٪

٥ — ابعدى علبة الكريم وعلبة أحمر الشفايف وما يشبهها عن الأمكنة الدافئة لأن الحرارة تتلفها

٦ — سدى زجاجات « المانيكور » بعناية فائقة دائماً . والاجفت وتلفت . وزيدى عليها عند اللزوم قليلا من المواد المذيبة أن وجدتها جافة .

٧ — لا تضعى ماء الكولونيا الخاص بوجهك أو ببشرتك الا فى راحة يدك ثم رشيها بعد ذلك جسمك فتوفرى هكذا ٥٠٪ من هذه الكولونيا . وإياك أن تضعيها على فوطة أو على قطعة قطن فأنها تمتصها قبل أن تصل اليك

٨ — استعملى الفوط المخصصة لمسح الماكياج لتوفرى على نفسك غسل فوطك العادية .

٩ — واخيراً هل تعلمين أن رشاشة البودرة يمكن تنظيفها بسهولة ؟ ضعيها فى بودرة تالك ثم انفضيها وأعيدى الكرة ترى أن رشاشتك قد عاد إليها بياضها .

حمام

ولى الشتاء أخيراً ببرده وزمهريره وها نحن على أبواب الصيف المشمس الجميل ، وأعتقد أن الكثيرات قد بدان فعلاً منذ الآن فى التفكير فى طريقة تمضيته وضمان الحصول منه على أعظم المتع والمباهج .

لذلك سأبدأ حديثى الأول على صفحات بنت النيل الغراء بالتحدث اليك يا سيدتى عن حمام البحر، وهو من أبهج اللحظات التى بامكانك التمتع بها وأنت على الشاطىء . وان هذه البهجة لتزداد أضعافاً إذا شعرت انك تظهرين فى أجمل مظاهرك طول الوقت ، من اللحظة التى تغادرين فيها الكابينة وأنت فى أبهى ثياب الاستحمام وأكمل ماكياج . ولكن المهم فى الأمر هو هل ستحافظين على هذا البهاء بعد الخروج من البحر ؟ وهل ستظلين جميلة جذابة بقية اليوم؟

سأترك جانباً الناحية الصحية فيما يتعلق بحمامات البحر ، وقد أعود اليها فى مناسبة أخرى ، وسأقصر بحثى هنا على الناحية التجميلية .

أول ما يجب أن تفعليه سيدتى قبل النزول الى الماء هو أن تدهنى الأجزاء الظاهرة من جسمك بكريم أو زيت واق للبشرة . ولذا أردت عمل مثل هذا الكريم بنفسك فاليك الطريقة الآتية :

« اقطعى خيارة صغيرة بقشرتها قطعاً صغيرة فى أناء من الألومونيوم ثم أضيفى إليها ملء فنجان شاى من اللبن وضعى الأناء فوق نار هادئ ثم أتركى المزيج يغلى ببطء حتى يصير عجينة لينة شبه سائلة . ار... عن النار وأتركيه حتى يبرد ثم ... الخليط جيداً وصفى السائل خلال قطعة من الشاش الرفيع .

متد...
محكمة...
وهذ...
استعماله لوقت...
كما أنه يغنيك عن مشكلة الدهان المناسب مما يباع فى ... كما يوفر عليك مبالغ لابأس .

ادهنى الجسم إذن بهذا الدهان الواقى ، وقبل أن تغادرى الكابينة أزيلى ما زاد منه فوق الجلد بقطعة من ورق التنظيف ثم ذرى فوق طبقة خفيفة من مسحوق التلك الجيد .

وفيما يختص بالوجه فيجب أن تكون المساحيق من النوع الغير قابل لنفاذ الماء (ووتربروف) ويمكن الاستعاضة عن المسحوق بكريم أساس وهو يجف على البشرة بمجرد وضعه ، ويقيها من ماء البحر المالح .





المرأة فى تركيا

ا
ن ان
ـلنة بحزام
ـ يزيد من
ـاه إلى الشعر،
يكن هـذا الحزام موجوداً
ـك أن تستعيضى عنه بواحد
ـحول الرأس قبل لبس الغطاء. وإذا
ـدث بالرغم من ذلك أن ابتل شعرك
بماء البحر فيجب أن تغسليه جيداً فى
أسرع وقت ، لان الماء الملح يسبب
بهتان لونه ويساعد على جفافه وتقصفه
فضلاً عن أنه يجعله صعب التمشيط .

ومتى خرجت من البحر فلا تتركى
الماء يجف على جسمك بأى حال من
الأحوال ، ولا سيما فوق الوجه ،
ـن ذلك يؤدى إلى خشونة البشرة
جفافها ، وهى إذا كانت بطبيعتها
كذلك فانه يؤدى إلى سرعة ظهور
جاعيد . لذلك يجب أن تبادرى
لإزالة ماء البحر باستعمال الدش
والصابون ثم جففى الجسم .
ـشفة تجفيفاً جيداً . وعندئذ
تدهنى البشرة بقليل من
ـم بالبودرة وستشعرين بعد
ـ من البهجة والانتعاش .

ـيت أن تتبعى حمام
تستبدلى

ـك

انظرى الى هذه المرآة

من النادر أن يكون الوجه كامل الجمال . وكذلك من النادر أن تقول عن وجه أنه قبيح قبحاً تاماً . ومعنى هذا أن السحر ، والظرف ، والذكاء ورقة الشعور ، والطيبة فى أمكانها جميعا أن تبعث جمالا رائعا وجه قد لا يكون من نفسه جميلا . وما علينا لإثبات ذلك إلا أن ننظر الى صور النساء « الجميلات » اللاتى إشتهرن فى التاريخ بأنهن من السحر التى تضفيها عليهن شخصيتهن وما إمتزن به من خصال .

إ ماتحملينه فى نفسك ياسيدتى ينعكس كله على نفسك وعلى وجهك لاتنسى هذا قط .

واعلمى فوق ذلك أن المرأة لا يمكن أن تكون قبيحة إن كانت تملك بشرة واضحة اللون صحيحة من المرض وشعرا معتنى به ، وجسما متناسبا ، ومشية رشيقة فتانة — وكل هذه الأشياء يمكن إكتسابها حتى إذا لم تكن موجودة .

وحقيقة هامة قبل كل هذا : هى أن الصحة والجمال صنوان مترادفان فابدئى أولا بمعالجة مواضع الضعف فى تكوينك . راقبى غذائك ، أمضغى الطعام جيداً ، نامى نوما كافيـاً ، تنفسى جيداً ، حركى عضلاتك ، فلا يمكنك الحصول على بشرة نقية إلا أن كانت الأمعاء والكبد والكلى تسير سيراً حسنا . هذا هو الشرط الأول .

أما الشرط الثانى فقد تحدث عنه ... كما يتحدث عنه رجال الجمال ... نفسك بنفسك . هكذا قال ...اط . وهكذا نقول نحن . فاعرفى ...كن من شىء جميـل وحاولى أن تستفيدى بما وهبك الله فتظهرى جمال هذا الشىء طاغياً على غـيره ، ظاهرا لكل ذى عينين . فقد لا يرى فيك الناس إلا هـذا الشىء الجميل بالذات ، وتنام عيونهم عن كل ماعداه وهذا هو الفن الأصيل .



وعليك أخيراً أن تتجنبى الاخطاء الآتية :

— لاتخضعى لمودة لاتناسبك، مهما كان كلام الناس عن هذه المودة

— اهتمى بنوع تسريحـتك وبنوع ماكياجك على أن يكون متناسباً مع لون حياتك، مع مركزك فلا يجعل التواليت منك شخصاً يبدو غريباً على معارفك وصديقاتك .

— لاتحـاولى قط أن تجهدى نفسك لتشبهى هذه الممثلة أو تلك ممن تشاهدين فى السينما فتستعملى أثوابها وتواليتها بل تقمصين بحركاتها فإن هذا مؤلم وغير مناسب .

وهذه أخيراً بعض النصائح الخاصة بجمال ابتسامتك :

١ — فرشى أسنانك — مرة فى الأسبوع فقط — بكربونات الصودا فتصبح الأسنان أكثر بياضا .

٢ — ارسمى شكل فك بكل دقة بواسطة قلم روج زاهى وقوى .

٣ — لاتدعى الروج « يسيح » على أسنانك فيصبغها بلون بنفسجى يضعف من لمعة بياضها ونضارتها .

٤ — إجعلى نفسك رطبا يدل على الصحة وذلك بأن تمضغى بعض النباتات ذات الرائحة الجميلة مثـل القرنفل أو غيره .

٥ — وإن شئت أخيراً أن تظهرى بياض أسنانك أكثر من العادة فى ليلة تريدين فيها أن تكونى متألقـة فى جمالك فضعى على اللثـة محلولا من كروم الزئبق « مركور وكروم » ١ ./. فهذا المحلول يجعلها حمراء متناسبة مع بياض أسـنانك وحمرة شفتيك . . . وفى هذه الحالة لن يكون بينك وبين نجوم هوليوود وابتساماتهن الرائعة فارق كبير .

ان التجميـل فن من السهل الوصول اليـه اذا اتبعت نصائحنا هـذه بحذافيرها . هيا اعملى بها من اليوم .

تسريحات

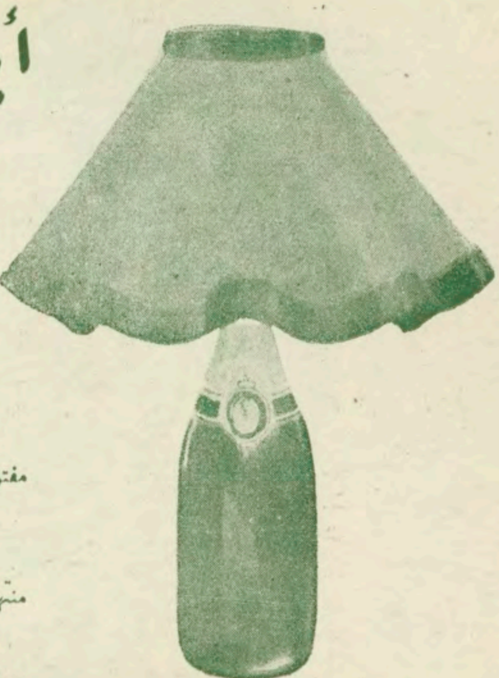


من لندن



أباجور من كل صنف





قد يزداد سرورك ياسيدتى عندما تبادرين بعمل أباجور جميل تزينين به منزلك . وإليك على هذه الصفحة مجموعة بديعة لأباجورات مختلفة الأشكال، ولك أن تلاحظى أن أول ميزة تظهر جمال الأباجور نظافته ودقة صنعه .

لكى تحصلى على نور يجب أن تكون الأباجور مفتوحة من أعلا ومن تحت مبطنة من الداخل بأبيض. ويمكن عمل الأباجور بطرق مبتكرة عديدة منها:

١ — زجاجة شمبانيا مع أباجور على هيئة كاوش منتهية فى الطرف بقطيفة ملائمة .

٢ — لبة تدهن بأبيض عليها تضع أباجور من ورق برستور أبيض وعلى الطرف أحمر فاتح .

٣ — قطع فل فى أحجام غير متناسبة موضوعة على أباجور من الورق الأحمر الفاتح والطرف أبيض.

٤ — برميل صغير توضع عليه أباجور من أبجورة نوال بيز مشدودة على كرتون أبيض والطرف بخيط زخرفى — فى أعلا الأباجور دائرة من الحديد المشابه للبرميل .

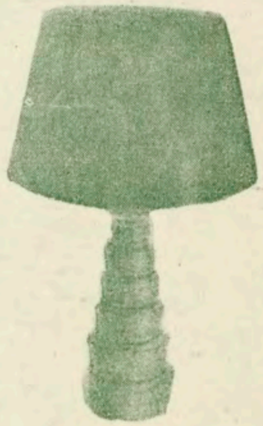
٥ — زجاجة نبيذ توضع عليها أباجور مشدود على كرتون أبيض الطرف مدكك بحبل (كردون)

٦ — عش العصافير مذهب موضوع على أباجور مكشكش من التل الأزرق الفاتح وبه نقط من الأزرق الغامق ، ومحلاة بعصفور وبشريط قطيفة من أعلاها

٧ — قصيص وغطى القصيص .

القصيص أخضر ومتفرع منه فروع خضراء غامقة ، مكون من قاعدة المصباح غطاء القصيص من غير عمق مبطن بكرتون أبيض موضوع على عمود مكون الأباجور .











... لكل وقت



١



٢

الدنيا خداع ! ولا بأس من أى
...اع يفيدك ولا يضر الناس، وهذه
...ما على هـــذه
... تخداع الآلاف
... الآلاف الآباء والأزواج
معنا ، فأنت تملكين
...أ » واحداً وهذه البلوزات
...ة ، ولكنك فى جلسات الليل
...فلات الشاى ورياضة الصباح
... عند كل من يراك عشرة
...ايورات » !...

كيف كان ذلك ؟

أنت ذاهبة إلى السوق وستقابلين
...يقاتك فى الحوانيت أو فى الشارع
...م فالبسى « تاييرك الواحد »
...لى البلوزة رقم ٣ أو رقم ٤
...ف تظن صديقاتك أنك صاحبة
...رات » مختلفة كلما لقيتك فى
...ح .

...ـد الظهر فعنــدك أربع
...هى رقم ٥، ٦، ٧، ٨

وسوف تخدعين جميع الناس وتبدين بهذه البلوزات المختلفــة صاحبة تايورات لا تايير واحد !..

أما فى المســاء فأنت خداعة كالصباح تماماً ، بالبلوزتين رقم ١، ٢ تبدين أمام الأصـدقاء والصديقات صاحبة عدة تايورات ...

الدنيا خداع ولا بأس من خداع يفيد ولا يضر بالناس ...



٣



٤



٦



٧



٨



طرائف الصيف



١



٢



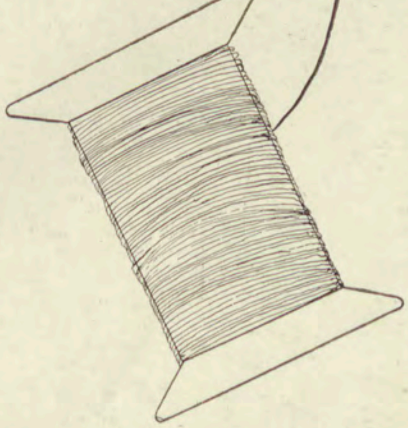
٣



٤



٥



مسابقة بنت النيل

تخيّري الثوب الذي يعجبك نهديه اليك



نتيجة مسا

نا

٥٠

اختيار بد
قرعة بين هـ
فكانت صاحبة النص
عطية ٣٣ شارع راغب
بحلوان الحمامات .

شروط مسابقة هذا العدد

قد أثبت الاستفتاء
ذوق المصريات ذوق ممتـ
لأنه يميل إلى البساطة مع الجمال
وتشجيعاً منا قد عرضنـ
عليك هذه المرة سبعة عشـ
ثوباً تجمع بين البساطة والأناقـ
هى آخر ماوصلت إليه المود
الفرنسية والأمريكية

ولك أن تسعدى بوا
منها تهديه إليك المجلة لو اتفق
اختيارك مع اختيارنا . جـ
حظك . وسيكون نصيب
الفائزة الثانية باترون الفستان
التى اختارته .

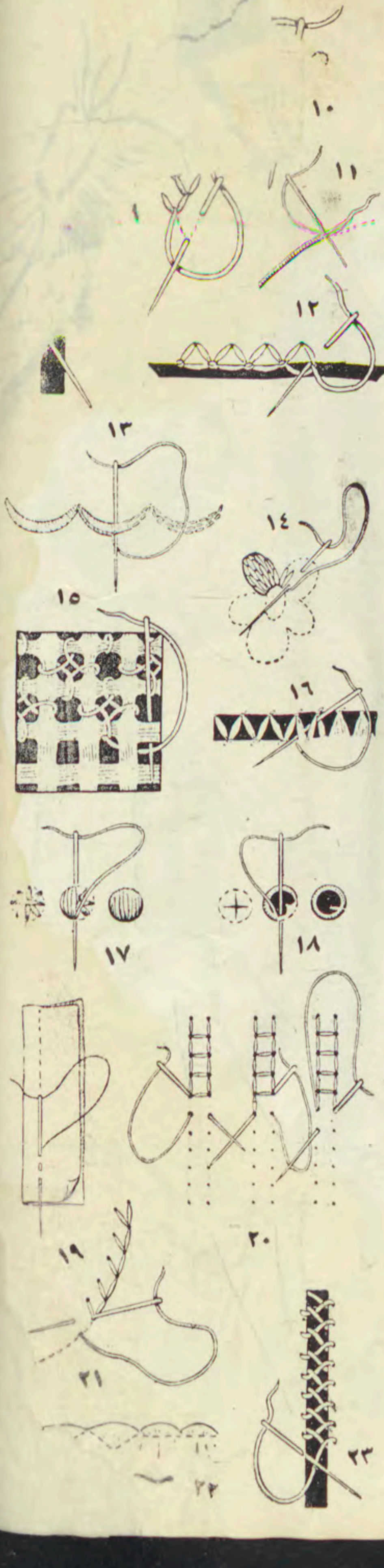
ملاحظة : يجب
الردود قبل ٥
وأن يكتب عـ
الخارج:





١٦
١٥
١٧

أنواع مختلفة لغرز التطريز



قد يمكنك الإستعانة يا سـيدتى بهذه المجموعة من الغرز فى تطريز بلوزاتك وقمصانك .

إليك مثلاً : (١) غرزة الفرع وقد تستعمل هذه الغرزة فى حالات كثيرة وهى بسيطة وسهلة جداً وكذا غرزة السلسلة .

وأما الأجور فهو على أنواع كثيرة واليك طريقة عمله .

ابدئى بتنسيل القماش بالعرض المراد — خـذى عـدداً من ٤ إلى ٦ فتلات حسب سمك النسيج واحبسيها بغرزة بسيطة كما هو مبين بالرسم .

أما النوع الآخر فهو أجور عادى من الجهتين.

والنوع الثالث فطريقته كالطريقة الأولى غير أن وجهة الخلاف فى الدور الثانى هى : أن تقسمى عدد الفتلات على ٢ وتأخذى كل نصف مع الآخر (شكل ١٦)

والنوع الرابع فهو تنسيل النسيج مربعات متساوية وعمل غرز زخرفية على هذا التنسيل كما فى شكل ١٥

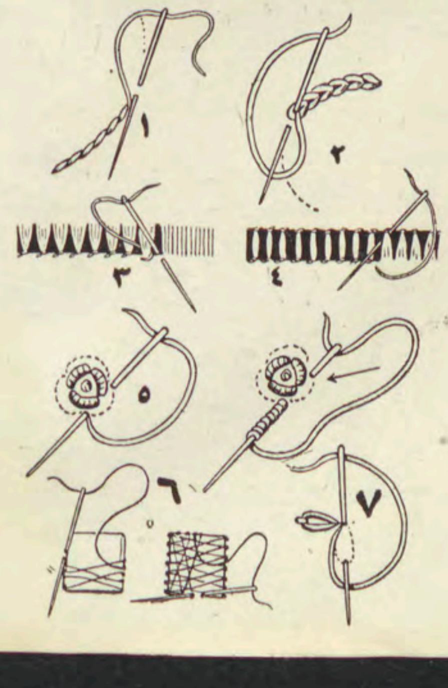
وهناك أشكال أخرى لغرز زخرفية — كما فى رقم ٥ وهو المعروف بالركوكو .

وغرزة رجل الغراب المركبة كما فى شكل (٦)

وأما الشكل رقم (٧) فهو لغرزة بسيطة تمثل شكل ورقة شجر .

والشكل الثامن — طريقة عمل بريد زخرفى بطريقة تشبه طريقة [الفنيز] .

وهكذا — جميع الغرز الموضحة على هذه الصفحة قد يمكنك عملها بمنتهى السهولة وقد بينا لك بالرسم طريقة بدء الغرزة إلى إنتهائها وبعد أن تتقنى ياسيدتى عمل الغرزة المطلوبة قد يمكنك تنفيذها على صدر بلوزتك أو قميص نومك أو قميص نهارك .







من باريس





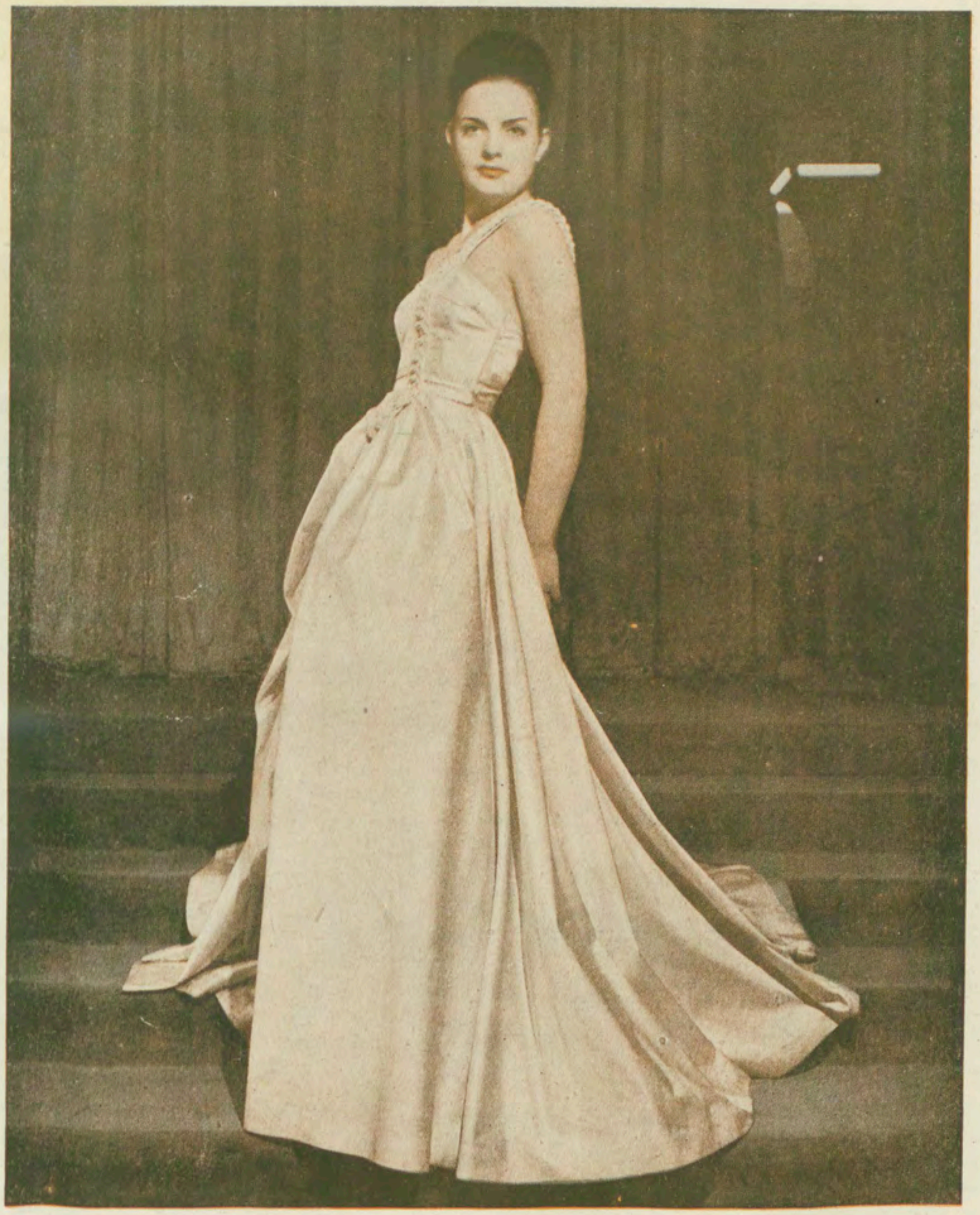
طبعت الصفحات الملونة بمطبعة شندلر





الى بنت النيل

خاص لبنت النيل ممنوع النقل (ا. ف. ب.)





الصيف على الأبواب

١٠ نصائح لتلطيف حرارة الجو

ها قد أقبل الصيف ياسيدتى وتحتم عليك اتقاء حرارته وقيظه

وإليك [illegible] العشرة :

[illegible] أكل [illegible] لحوم [illegible] صحتك للضرر [illegible] زائد منها لا يمثله الجسم [illegible] للتخلص منها من إجهاد [illegible] يتين وتحميلهما فوق طاقتهما مما يؤدى إلى التهابهما التهابا مزمناً .. كما أن الإكثار منها يؤدى إلى حموضة المعدة ونقص قلوية الدم ويساعد على ظهور أعراض الروماتزم صيفاً .

ثانياً : قللى من مصدر الحرارة الداخلى لجسمك وذلك بإنقاص تناول الأغذية الدهنية والنشوية والسكرية [illegible] نصها الجاتوه بأنواعه والمربى والأرز والمكرونة والبطاطس .

ثالثاً : أكثرى من شرب الحساء [illegible] اعها وكذا اللبن فهى علاوة على [illegible] وائها على عناصر الحياة الضرورية (الفيتامينات) فإنها تتأكسد [illegible] لجسم ويتخلف منها رماد غنى بالمواد المعدنية التى لا مندوحة [illegible] الجسم عنها لكى يؤدى وظائفه [illegible] اه خلاياه وأنسجته وجهازه العصبى وهيكله العظمى .

[illegible] اماً : ا [illegible] الطبخ والشمام [illegible] ك لما عرف [illegible]

طازجة إذ أنها كثيراً ما تكون سبباً فى نقل بعض الأمراض إلى الإنسان وخاصة حويصلات الدودة المسماة « هيتروفيس » التى تفتك بالرئة وتسبب نزيفا دمويا وقد تنقل الأسماك صيفاً مرض التيفود إذا وجدت فى ماء ملوث ببراز مريض .

سادساً : المثلجات لها تأثير ملطف على حرارة الجسم فلا مانع من تناولها باعتدال واعلمى أن الافراط فى تناولها يؤدى إلى الامساك

سابعاً : اكثرى من تناول المياه الغازية (الفازوزة) المصنوعة من عصير الفواكه لقيمتها الغذائية الكبيرة ولتأثيرها القاعدى على الاحتياطى القلوى للدم ولخواصها الملينة على القناة الهضمية واعلمى أن غازوزة البرتقال والليمون غنية فى فيتامين (C) وغازوزة الشليك مصدر هام لفيتامين (A) و (B) أما غازوزة المانجو فهى ملينة ومدرة للبول ومسمنة للجسم .

ثامناً : تجنبى تناول التوابل والأفاويه الحارة والحوادق والخل إذ أنها تعمل على رفع حرارة الجسم وتساعدى على فتح شهيتك صيفاً بالاستغناء عن إحدى وجبات الطعام الرئيسية .

تاسعاً : يقول سنكا « الهواء النقى خير من أنخر الغذاء » . . فلا تنسى التمتع بالهواء الطلق على شواطىء البحر أو بين المزارع واستمتعى بالمدة الكافية فى النوم والاسترخاء .

عاشراً : إن التدخين وتناول المشروبات الروحية مضر جداً بصحتك صيفاً فاحذريهما فهما يهيجان الجهاز من النشاط العصبى [illegible] اء الحواس الخمس .

طاهر حسن دره



شئون المطبخ ..

طبق كستليته مشوية

المقـــــــادير

١ رطل لحم كستليته ضأن	٢ ملعقة كبيرة سمن
ملح وفلفل	١/٢ أقة بطاطس بيوريه
عصير بصلة كبيرة	١/٤ أقة بازلاء خضراء سوتيه

الطريقــــــة

١ — تغسل الكستليتة وتنظف الضلوع من قطع اللحم الملاصقة لها .

٢ — تتبل بالملح والفلفل وعصير البصل وتترك لمدة ساعة .

٣ — تدهن قطع اللحم بالسمن وتوضع فى شواية اللحم وتشوى فوق الفحم أو على صاج موضوع فوق وابور الغاز وتقلب من الجهتين مع دهنها بالسمن من حين لآخر حتى تنضج ويلاحظ عدم جفافها .

٤ — ترص فى طبق فوق البطاطس البيوريه ويجمل حول الطبق بالبازلاء السوتيه ويقدم للطعام ساخناً .



البطاطس المحشو

المقـــــــادير

١ أقة بطاطس	١ رطل لحم عصاج بالطماطم
٢ ملعقة كبيرة سمن	١ رطل طماطم
ملح وفلفل	١/٤ رأس توم

الطريقــــــة

١ — انتقى البطاطس المتوسطة الحجم ثم اغسليها وقشريها وضعيها فى ماء وملح نصف ساعة .

٢ — تقور البطاطس ثم تجفف من المـاء وتحمر بالاحم المصاج .

يقدح السمن ويحمر فيه الثوم بعد دقه ثم ب عليه ويضاف الملح والفلفل وتترك « الدمعة » فوق النار حتى تتسبك جيداً يضاف لها قليل من الماء .

٥ — ترص البطاطس المحشوة فى حلة ويصب فوقها الدمعة ويرد الجميع على نار هادئة حتى يتم نضج البطاطس أو يمكن رمى البطاطس فى صينية وحولها الدمعة وتوضع فى فرن متوسط الحرارة حتى يتم نضج البطاطس :

٦ — تترك البطاطس حتى تهدأ حرارته قليلا ثم يرص فى طبق ويجمل بالمقدونس

قالب كورن فلور بالوشنه

المقـــــــادير

١ ١/٢ فنجان شاى ماء بارد	١/٢ فنجان شاى كورن فلور
٣ ملاعق كبيرة سكر سنترفيش	
١/٥ فنجان شاى عصير وشنه	

الطريقــــــة

١ — انقعى ١/٢ رطل وشنة فى فنجان ماء بارد لمدة ١٢ ساعة

٢ — تغلى الوشنة فى المـاء الذى نقعت فيه لمدة ١/٢ ســاعة ثم ويكيل العصير الناتج للحصول على مقدار العصير المطلوب فى المقاد

٣ — ضعى فنجان ماء بارد فى كزروله نحاس وأضيى ، ومقدار عصير الوشنة واتركيه على نار هادئة جدا

٤ — يخلط مقدار الكورن فلور بباقى مقدار الماء البارد ويصفى خلال شاشة ويضاف تدريجياً إلى محلول السكر والوشنه ويقلب بسرعة وباستمر يغلظ قوامه ولمدة كافي لطهى الكورن فلور أو لمدة ربع ساعه تقريباً .



ـاظية كبير مبلل بالماء أو
ـعددة .
ـر يجمد تماماً .
ـى ويجمل بالسكريمة المخفوقة المحلاة بالسكر



طبق الفطير بحشو الشكولاتة

المقـــــادير

1½ فنجان كبير لبن
٢ ملعقة كبيرة مسحوق شكولاتة
٢ ملعقة كبيرة سكر بودرة
٢ ملعقة كبيرة دقيق
طبق فطير وسبق شرحه

صفار بيضة
½ ملعقة زبدة
½ ملعقة صغيرة فانيليا

الطريقـــــة

١ — اعدى طبق فطير بالمقادير والطريقة التى سبق شرحها فى عدد ١٦
٢ — يوضع فنجان من اللبن فى كزرولة وأضيفى إليه الشكولاتة
ـى نار هادئة جداً مع التقليب المستمر حتى تتحلل الشكولاتة .
ـسكر البودرة والدقيق ويضاف عليه باقى مقدار اللبن
آ ... ـعة حيداً ثم يضاف الى مزيج الشكولاتة

ـئة مع التقليب المستمر حتى يغلظ

يبرد ثم يضا ... بيضة بعد ضربها جيداً
ـى ... نار ثانياً وتقلب لمدة ... ثم تضاف الفانليا والزبد
حتى تبرد مع مراعا ... ـى لا يتكون

ـر السكريمة المخفوقة

ـكولاتة المحبة كما هو موضح بالرسم .

طعامك

مايو

الخميس أول مايو كستليته مشويه ، بطاطس محشو بالصاج ، كوسه محشوة، سلطه زبادى	الجمعة ٢ كفته محمرة ، طاجن تورلى ، أرز مفلفل، سلطة خس ، الماظية برتقال .	السبت ٣ بفتيك ، فاصوليا ، مكرونة اسباجتى ، سلطة طماطم، فاكهة	الأحد ٤ صينية بطاطس فى الفرن ، محشو ورق عنب ، سلطة سلطة زبادى ، فاكهة
الإثنين ٥ فرع بالصلصه البيضاء مكرونة بصلصة الطماطم ، سلطة خضر بلح الشام .	الثلاثاء ٦ لحم روستو بالبيض، مسقعة باذنجان ، أرز مفلفل ، سلطة خيار،	الأربعاء ٧ مخ بالبيض والبقسماط، دقية باميا ، أرز بالشعرية ، سلطة طماطم، سلطة فواكه	الخميس ٨ جلاتين اللحم، فاصوليا خضراء ، مكمورة ، مكرونة اسباجتى ، فاكهة
الجمعة ٩ أرانب محمرة، ملوخية دمعه ، أرز مفلفل ، سلطة خيار ، ألماسية ليمون .	السبت ١٠ كفتة اللحم بالأرز المسلوق ، محشو قرع وطماطم، خضر منوعة سوتيه ، سلطة خس	الأحد ١١ كباب حلة، باذنجان بالصلصة البيضاء ، سلطة خضر ، بودنج البابا ..	الإثنين ١٢ بسارة، بطاطس محمر، مخلل ، بطيخ
الثلاثاء ١٣ كبدة وكلاوى مشوية، باميا بالخضرة مكرونة بالجلاش ، سلطة طماطم ، أصابع جلاش	الأربعاء ١٤ فراخ محمرة ، كشك، دمعة ، سلطة خيار، بودنج الخبز بالزبد .	الخميس ١٥ كفتة اللحم ، سلطة خضر ، دقية بامية ، أرز مفلفل فاكهة .	الجمعة ١٦ كـ

ملاخ

ان الغسـل
رة يسهل على
كها للخدم

ـب مفارش المنزل
ج إلى الكثير من الخبرة
، لاتتمزق أنسـجتها أو
ـ بها من زركشة أو أشغال
ـة دقيقـة . لهـذا كان على ربة
ـار أن تتولى بنفسها أداء ذلك
فتعمد أولا إلى إزالة ما بهـا من بقع
ثم تقوم هى بغسلها وكيها وفق أصول
العمل الدقيقة

وإننـا نعرض هنـا الخطوات الضرورية فى تنظيف المفارش وغسلها

■ أزيلى أولا مابها من بقع ثم انقعيها لمدة نصف ساعة فى ماء دافىء به مبشور الصابون .

■ نظفيها بعد ذلك بخفة وبكلتا يديك ولا بأس من استعمال فرشاة صغيرة جافة :

■ ضعى غير الملون منها فى ماء مغلى به مبشور الصابون ودعيها فيه لمدة نصف ساعة .

■ اشطفيها جيداً بمـاء بارد وازيلى تماماً مابها من آثار الصابون التى قد تؤثر على لونها الناصع .

■ أعدى ماء مغلياً وأذيبى فيه ملعقتين من النشـــاء ثم أضيفى إلى المحلول ملعقتين من البوراكس وقطعة صغيرة من الشمع الأبيض .

■ إذا كان لون القماش باهتاً ضعى المفارش قبل تنشيتها فى محلول الزهرة المخففة

■ لاحظى عند الكى تقاسيم المفارش وفورماتها وبحسـن عدم تنشية المفارش الحريرية والأقمشة الخفيفة .

ابتكارات فى دنيا التنظيف

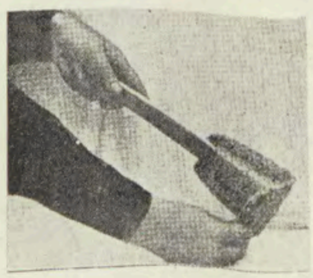
تطالعنا الصحف كل يوم بخبر عن وســائل تنظيم البيت

ى نخبة منتقاة من
ـا تعينك على أداء

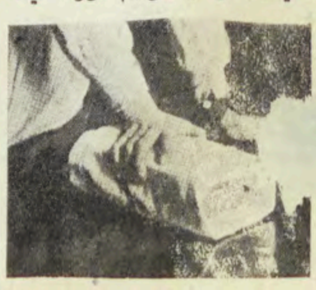
ـهت



إذا ما نظفتها بمزيج من الماء الساخن وبياض البيض المربوب .



٢ــ وتلك عصاة ثبتت عليهـا ليفة بالية فاسـتحالت إلى فرشاة لتنظيف أحواض ولوازم دورة المياه



٣ــ ولـكى تحسنى تنظيف الأثاث ادهنيه أولا بالشمع ثم لمعيه بقالب من الطوب ملفوف بقطعة من القماش الناعم

يدوو

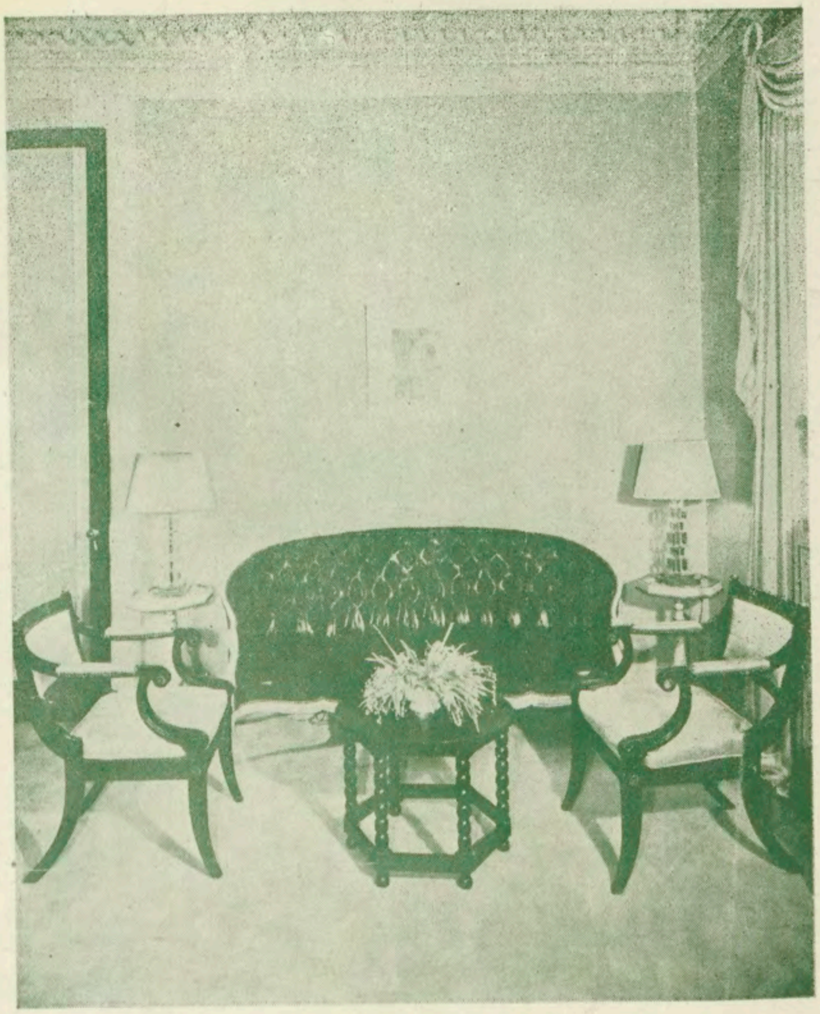
مامن شك
المشهورة بـ
أن هذا الاسم ...
للتجميل .

إن اليزابت إردن ...
الشعر ناصعة البياض دا...

والذين يعرفونها طفلة يقولون إنها كانت دائما إلى تجميل الدميات التى كانت تهدى إليها وكانوا يسمعونها تقول : إنى أحب الكمال فى كل شىء . لقد كانت تكره القبيح وتخاف المرض .

أرادت فى أول الأمر أن تكون ممرضة لتأخذ بيد المرضى ولكن سرعان ما اكتشفت أن رسالتها فى الحياة أخطر من ذلك بكثير : كان عليها أن تعلم الناس الطرق التى يتمكنون بها أن يعيشوا أصحاء البدن . وقد برهنت أن الجمال والصحة شيئان لاينفصلان عن بعضهما مطلقاً .

بدأت هذه السيدة حياتها العملية بأن استأجرت غرفتين كانت تستقبل فيهما زبائنها فى بحر النهار



غرفة الاستقبال



غرفة القراءة

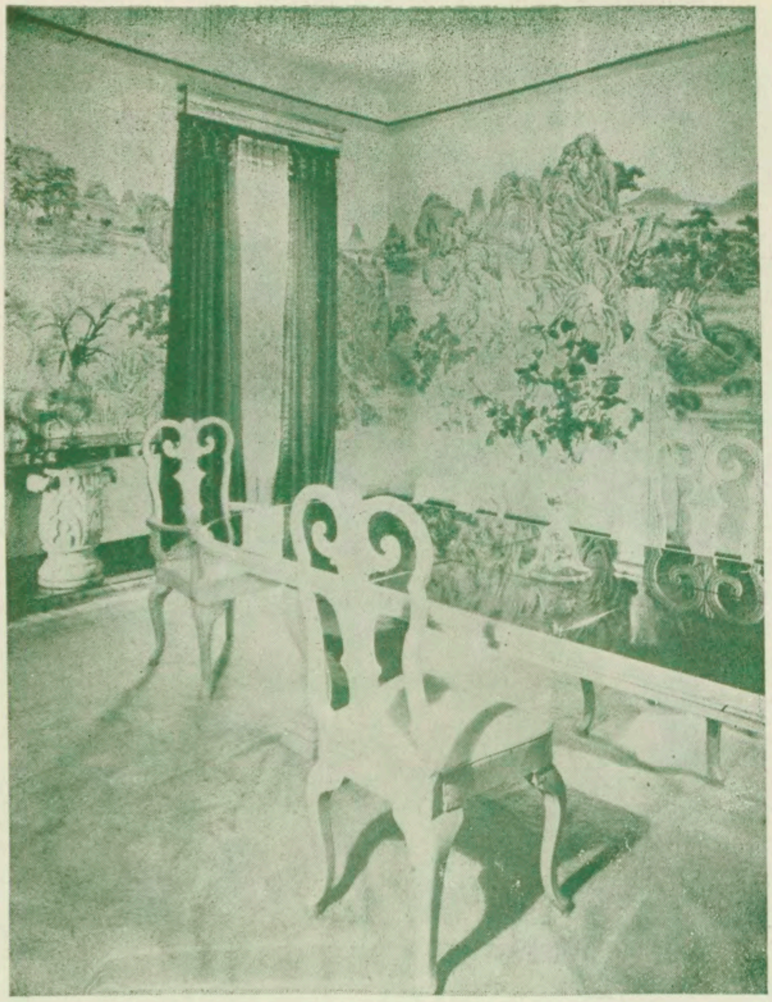
يعيد

مرات التجميل

اتهـا تأثير
ب وحدب
ميل وأن تفرد
ـا من إجابة طلبات

. رصد نالت هذه السيدة الشهرة هل تحسبين
يدتى أنها تركت عملها وقبعت فى دارها تجنى ثمرة
مبها ؟ كلا إن اليزابث أردن مازالت تنزل كل يوم
الى مكتبها لتدير شؤون صالوناتها العديدة وتشرف
فيها على كل صغيرة وكبيرة . إنها ما زالت إلى الآن
تقابل زبائنها وتستمع إلى شكاياتهم وتعمل بنفسها على
إرضائهم . انها لم تقتنع بمـا وصلت إليه من شهرة
تفوق الحد بل مضت بمعاونة الأطبـاء والـكيميائيين
تضيف فى كل سـنة إلى ذوقها البديع جديداً فى
خامات التجميل وألوانه المختلفة

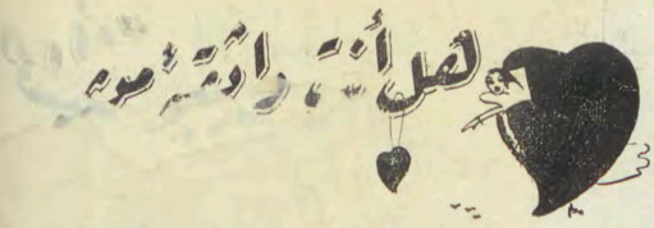
ونحن نعرض هنا صوراً لذوقها الخاص تبين إلى
أى مدى تعنى ربة التجميل بحياتها الخـاصة وكيف
تجعل من بيتها جنة تناسب ذوقها الرائع . .



غرفة الطعام



شرفة شتويه



« كان الحب فيما مضى امتحاناً عسيراً ،
روحانياً يتصل بالمشاعر ويقاس بالعاطفة الشعو
تربية للنفس وتهذيباً لها ، لذلك صدق المجنون إ
وصدقت ليلى حين كانت حراماً على غيره ، كان
مثل . . . أما اليوم فأخشى أن تغلبك حياة الصالونات
ابتسامة أو يقتنصك ثناء عابر أو ترديك نظرة اشتهاء . . . »

كى تعرفى مكانه من نفسك أجيبى على الأسئلة الآتية : —

١ — هل تشعرين ، منذ تعرفت إلى خطيبك ، أن لونك أصبح أكثر بهاء ، وروحك أكثر انتعاشا ، وانك مع ذلك أقل إقبالا على اداء أعمالك ؟

٢ — أنت التى لم تكونى تهتمين إلا بقراءة الأخبار المتنوعة فى الصحف، هل أصبحت تقرئين الجرائد الجادة الرزينة لأنه يهوى السياسة ومسائلها ؟

٣ — هل تفضلين أن تقومى معه بنزهة على انفراد وترين هذا خيراً من أن تأخذيه إلى اجتماع يضم الكثير من الأصدقاء ؟

٤ — هل تمنيت يوما في داخل سريرتك أن يشعر هو بألم أو ضيق حتى تستطيعى مواساته ؟

٥ — هل شعرت — بعد تسليم رسالة منه — برغبة مفاجئة لتقبيل كل من يحيطون بك ، وبلذة أن تضحى بنفسك من أجل غيرك ؟

٦ — حين تكونين فى اجتماع تعرفين انه حاضر إليه ، هل تمضين الوقت فى مراقبة الباب ، غير مبالية أو مهتمة بأى شىء يحدث حولك ؟

٧ — هل يمكنك التعرف
ولو لم تكونى تترقبين هذا

٨ — هل تقبلين أن تضحى
من صحبته ؟

٩ — هل تدعين دفتر مواعيدك خالياً ، وترفضين كل موعد ، فى انتظار الموعد الذى سيحدده لك .

١٠ — هل تشعرين عند ظهوره امامك ، أن الحياة ر
وأن سعادتك بلقائه أثمن من كل ماتكبدين فى سبيل هذا اللقاء من عناء ؟





ـت واثق من
نك تحبها



لبصر ، تلفتك ضحكة ويقتلك صوت ،
ـق من الخلف أو قط من الذراعين أوانحسر
نصح عن الصدر ! . . . فتظن ــ وبعض الظن
، ، وأن قلبك تأكله النيران ، فاذا دانت لك
ـك دولة العشاق ، وعلمت أن الفتنة صورت لك
ماأحسست به حباً ، فاحذر العجلة حتى لاتندم »

ولكى تعرف مكانها من نفسك أجب على الأسئلة الآتية : —

١ — هل تتخلى عن حفلة شائقة للعشاء عند أصدقائك لتبق وحدك إلى جوارها طوال السهرة ؟

٢ — هل تذهب دائماً إلى لقائها قبل الموعد بوقت طويل ، وهل تشعر تواً بقلق شديد إن تأخرت عن موعدها ؟ بضع دقائق ؟

٣ —. هل تذكر أى ثوب كانت ترتدى عندما خرجت معها بصحبة أسرتها منذ ثمانية أيام مضت ؟

٤ — هل تجدها فاتنة دائماً ، وحتى لو كان طرف أنفها ملوثا بالسواد ؟

٥ — هل تضع رباط العنق الأخضر الأحمر الذى أهدته لك ، رغم مايقوله عنه إخوانك من كلمات المزاح ؟

٦ — هل تسألها أحيانا : وكيف كنت عندما كنت طفلة صغيرة ؟

٧ — هل تسألها عشرات المرات أثناء نزهاتكما ، ان كانت قد تعبت ، وإن كانت تحس برداً أو تشعر بحر شديد أو أنها مرتاحة .

أنها ذكية ، وهل توافق على أن
كل شىء تجهله ؟ إذ أنها

، حدثت بالتليفون لتحدد لك موعداً ، هل توافقها
ـ ساعة التى اختارتها مع أن ذلك قد يضطرك إلى الغاء موعد
سابق مع شخصيات هامة ؟

— وأخيراً ـ ـكون وحيداً معها فى منزل أسرتها
حدثك نفسك بأنك فى حلم جميل من السعادة وانه لايوجد شىء
له قيمة أو أهمية عدا هذه اللحظات الهنيئة .



البعث

للأستاذ أحمد بدران

— ١ —

لما وصل إلى منزله فى تلك الليلة وضع المفتاح فى القفـل فى تثاقل . ودخل المنزل المظلم الخاوى فى بطء ثم أغلق الباب وراءه فى هدوء وأضاء المصباح وجلس بكامل ملابسه على سريره وما يزال حالما يفكر . لقد مضت عليه سنتان كاملتان وحياته تسير على هذا النمط لم يتغير ، فإنه إذا ما أنتهى من عيادته كانت الساعة قد قاربت التاسعة فيغادرها إلى ذلك المحل الأنيق « يونكا » حيث يلتقى زملاءه ويبقون فى سمر إلى الحادية عشرة ، ثم يفترقون فى محطة الرمل ويركب هو واثنان من زملائه ترام الرمل . وينزل كل منهما فى محطة ويبقى هو وحيداً إلى سيدى بشر ، الركاب قلائل فى الدرجـة الأولى ومعظمهم من الأجانب فيبقى منطوياً على نفسه ، وحين ينزل فى محطة سيدى بشر يتجه إلى الـكورنيش فى طريقه إلى منزله فيرى الطريق البديع هادئاً ساكناً ، والبحر يبدو فى هدوئه رهيباً ، حتى أمواجه لا تتلاطم بل تتبع الموجة الأخرى فى نظام وإذا ما التقت بها على الشاطىء عانقتها فى هدوء وانسحبت لتتراجع وانه ليلذ له أحياناً أن يقف دقائق مستنداً إلى حاجز الـكورنيش يحدق فى البحر فيتذكر أيامه هناك على الشاطىء الآخر فى فرنسا وانجلترا ، تلك الأيام بذكرياتها حلوها ومرها ، ثم يذكر ذلك اليوم الذى ركب فيه السفينة من هنا فى طريقه إلى أوروبا ووقفة أبيه وأمه وأخواته على رصيف الميناء يلوحون له بأيديهم والباخرة الجبارة تبتعد رويداً رويداً ، هيه !

ما كان أسعد تلك الأيام . أيام الشباب شباب والقلب مرح طروب والدنيا بأسرها تحنو عليه . لقد عاد إلى مصر منذ عامين فاذا وجد ، أمه الحبيبة التى كان يجد فى أحضانها الدفء والحنان قد ذهبت واحتضنها القبر القاسى ، وأبوه بعد فقدها لازمته الأحزان وأخواته تزوجن وذهبت كل واحدة فى ناحية مع زوجها ، وهو نفسه عين طبيباً فى الأسكندرية فجاء إلى هنا وفارق الجميع . لم عاد من أوروبا وفيم كان يتعجل يوم الوصول ويشتاق إليه . كل شيء مضى وهيهات لشئ مضى أن يعود .

— ٢ —

ولـكنه اليوم لا يفكر فى هذا وإنما يفكر فى شئ آخر ، يفكر فى « آمال » التى ظهرت له اليوم فجأة منذ سبعة أعوام ، أوه ... آمال ! كان أوشك أن ينساها ولـكن هاهى زى الآن أمامه بلحمها ودمها ، عيناها الجميلتان هما هما تشعان ذلك النور الساحر وتلك الابتسامة المشرقة التى أحبها . إنها مازالت قادرة على أن تهبها لمن تشاء والشفتان ما تزالان رقيقتين فى لونهما القرمزى البديع وذلك الشعر الفاحم المرسل الطويل ما زال كعهده به وما تزال إلى اليوم تزيحه بين آونة وأخرى عن عينيهـا فى حركة رشيقة جذابة تأخـذ بالألباب . لم يتغير منها شيء إلا واحد فقط ... إن آمال الـ[illegible] زوج وابنة جميلة تخطو إلى الـ[illegible] من عمرها ... لشد ما تغير كل شيء وإن بدا لنا على حاله .. !

— ٣ —

كان طالبا فى السنة النهائية بكلية الطب وكانت هى فى «الليسيه فرانسيه» وكان طريقهما واحـ[illegible] يلتقيا كل صباح فى شـ[illegible] فى نفس الميعاد . كانت [illegible] من عمرها واسترعـ[illegible] بسائر من كان [illegible] أكثرهن —. [illegible] لم تك[illegible] يجتذ[illegible] الحالمتين [illegible] بعيد . [illegible] لباس المدرسه و [illegible] أبدا فى إحتشام لا تحفل بهـ[illegible] التى يكاد يلتهمها بها فى كل صباح ، وألف أن يراها ويتزود كل صباح بنظرة إليها تعينه على مكاره ما يلقى فى يومه .. وفى يوم الأحد .. حين لا تذهب إلى مدرستها يحس طوال يومه أن شيئاً ينقصه ... شيئاً مهما لا غنى له عنه .

وخدمه الحظ ، ففى ذلك اليوم من أيام الشتاء المشرق الجميل وفى اللحظة التى مرت فيها إلى جانبه حدث شيء تافه فى نظر كل الناس ولـكنه كان ذا أثر بعيد .. حدث أن قفل الحقيبة التى تحملها لم يكن مقفلاً جيداً فتفتحت الحقيبة وسقطت الـكتب على الأرض فانحنت فى ارتباك تجمعها وتقدم هو يعاونها ، حتى إذا ما انتهت من جمع ما تناثر وأغلقت الحقيبة نظرت إليه نظـ[illegible] لوة و[illegible] وقالت له بالفرنـ[illegible] أما هى فقد [illegible] لحظ[illegible]

تلو[illegible] [illegible]ـمت عليه وأمصه الألم فتمحو كآبته وتخفف[illegible]

نت ابتسامتها تلوح له
ـذا استيقظ وتبدو له
ذا أوى إلى فراشه ،
هكذا وتظل بمنأى
؟ نعم لا بد أن
وفى كل مرة
ا رآها
ستمر

مرة أخرى

، اليوم وكان يوم أحد حين ـره أحس بضيق لا يدرى له كنها وعزفت نفسه عن العمل فتجاوز باب الكلية وأخذ الترام إلى الجيزة وقادته قدماه إلى حديقة الحيوان فدخل واتجه إلى جزيرة الشاى ، وأحس بشىء يجتذبه لينظر إلى هناك ، وغمزت له المصادفة بعينها فتنبه وإذا هى هناك جالسة وحدها على إحدى الموائد تلقى بفتات الخبز إلى البط الأبيض الجميل الذى يسبح فى الماء حولها . وفضل أن يرقبها وأن يتملى من سحرها وهى لا تشعر به . وفجأة رأته ونظرت إليه ..وابتسمت نعم ابتسمت دون شك .. ولا بد أن الابتسامة له فإن عينيها فى عينيه وعندما تقدم إليها لم تتنكر عليه ذلك . . لا ولم تعترض حين أخذ كرسيا وجلس إلى جانبها بل لقد

. كيف ذلك؟
" هنا ؟

— لأن قلبى حدثنى هنا
لقد صدقنى فوجدتك

— للقلب عند الأطباء معنى غيره عند سائر الناس ..!

— وكأننى أقصد القلب الذى تعرفينه أنت . . أقصد قلبى الذى يخفق الآن فرحا برؤياك

— ولم ؟

— لأنه .. لأنه يحبك ..؟

— أوه هكذا .. ! وبهذه السرعة .. المبالغة من الأطباء ليست مستحبة .

— ذلك إن كنت أبالغ ولكن التعبير أقل من الواقع .

— دعنا من هذا ! لم أتشرف بمعرفة إسمك.

— محب .. إسما .. وفعلا

— آمال

— كنت أتوقع هذا الإسم !.

— كيف ؟ أسمعته من قبل ؟

— بل حزرت . لابد أن يكون هذا اسمك .. لانك أمل فى خيالى بل أنت آمالى ..

وصارا يلتقيان كثيراً . يجلسان فى ذلك المكان المحبب إلى قلبيهما فى جزيرة الشاى ، أو يمتطيان صهوة جواد ويجوسان به خلال صحراء الأهرام ، أو تداعب المياه زورقهما السابح فى النيل .

وتخرج فى نهاية العام من كلية الطب ، وأوفدته الجامعة فى بعثة طويلة ورأى حتما عليه أن يسافر ، ولقيها قبل أن يبرح . فتعاهدا على الوفاء وأقسما يمين الأخلاص وحين عته وفى عينيها دموع ، طبع على قبلته الأولى ..

وسافر وأرسلت إليه خطابين ثم انقطعت عنه أخبارها ..

ولم يدر ما حل بها ومضت أيامه هناك وجرفته مشاغل الأيام فنسيها أو كاد وعاد إلى مصر بعد غيبة خمس سنين ولم يسمع عنها شيئاً بعد ذلك.

[البقية على صفحة ٤٢]



بريد بنت النيل



الين بنيامين . الزقازيق .

يقول الدكتور حسن سيف النصر « يسقط الشعر عادة بعد الولادة وكدلك بعد الاجهاض ويجب أن تعتنى بالشعر أولا وينبغى بعد ذلك أن تستعملى له دواء مقويا وللقشر وللتقوية » فراجعى الأعداد ١٤ و١٥ و١٦ .

ر م . ز . قارئة بالاسكندرية .

أصلح صابون لقشر الرأس هو صابون القطران أو صابون الكبريت وامتنعى عن استعمال زيت الشعر فانه يزيد قشر الرأس وادعكى رأسك كل يوم بالغسول الآتى .

حامض الساليسيليك ٤٫٠٠ جرام
ريزورسين ٢٫٥ جرام
نترات البيلوكاربين ١٫٠٠ جرام
جليسرين ٦ سم٣
ماء ورد ٥٠ سم٣
كؤول لغاية ٣٠٠ سم٣

سوزيت جميل . الزقازيق .

النمش لا يعالج بالمراسلة . اعرضى نفسك على اخصائى فى الأمراض الجلدية وابتعدى عن الشمس والحرارة وخذى فيتامين C

ايفون رياض . الزقازيق .

لازالة بقعة حبر كوبيا من بنطلون بيج صوف انقعى البقعة فى كحول نقى أبيض مدة من الزمن مع تغيير الكحول كلما تغير لونه . كررى هذه العملية حتى تزول البقعة تماماً

أم حائرة . بالاسكندرية .

اطمئنى وطمئنيها فهى شريفة قطعاً وقولى لها أن تقبل على حياتها الجديدة بشجاعة وأمل . فالسعادة لاشك تنتظرها .

ميمى . ا . و .

خذى بطاطسة نيئة وقشريها ثم ابشريها واخلطى بالبشارة قليلا من اللبن ودلكى بها يديك لمدة عشر دقائق كل يوم . فهذا العلاج يعيد الى اليدين بياضهما .

س . م . القاهرة .

لازالة البطن امتنعى عن أكل النشويات وراجعى أعدادنا السابقة وخاصة عدد أول ابريل الماضى

مقبولة القصاص .

اقرئى كتاب أسس الصحة النفسية للدكتور القوصى .

ع . م . س . قنا .

ننصحك أن تعرضى نفسك على طبيب باطنى فلربما كان سبب هذا العرق المتزايد ضعفاً عاماً فى الجسم ويمكنك أن تستعملى مؤقتاً مرهم Odorovo وهو يباع فى الصيدليات

حكمت باقى وزينب . ح . ط .

القناطر الخيرية .

لزيادة وزن الجسم أكثرى من أكل المواد النشوية كالأرز والبطاطس والمكرونة وأكثرى أيضاً من أكل المواد الدهنية واللحوم الدسمة . قومى [بعض] الألعاب الرياضية الخفيفة . وابتعدى عما يرهق أعصابك

عنايات العشرى .

١) الأفضل أن [تقتصر] الأم على لبنها فى الأيام الأولى لولادة الطفل

٢) لاضرر من رضاعة الطفل من ثدى الأم إذا غالبها النعاس

الآنسة ج . و .

مازلت يا آنستى صغيرة السن فلم هذا الخوف واليأس ؟ مارسى الألعاب الرياضية لاسيما السباحة ولعب الكرة أكثرى من أكل النشويات واعلمى أن كثيراً من النساء القصيرات القامة قد وصلن إلى العظمة والشهرة بفضل قوة شخصيتهن وسحر أنوثتهن

فهيمة خليل . الاسكندرية .

سوف تزول هذه البقع الداكنة إذا ماداومت على العلاج الذى وصفناه لك فى أعدادنا السابقة .

زينات . ع . القاهرة .

أنت تشكين ياسيدتى من سمنة ردفيك وفخذيك فراجعى صفحات الألعاب الرياضية التى نشرناها لك فى العدد الممتاز فى الشهر الماضى .

س . م . س . القاهرة .

سبب صغر الثديين عائد فى أكثر الأحوال على ضعف الغدد . إذهبى إلى طبيب إخصائى فى الغدد ليعطيك دواء [illegible] أغلب الظن أنك محتاجة [illegible]

فا[illegible]

[illegible] . ر .

[illegible] مرة مكونة [illegible] دة عن المدن [illegible] وملاهيها [illegible] أن تقللى من [illegible] المصاريف [illegible] تقتصدى شراء ملابسك . واطلبى إلى زوجك بلطف أن يقلل هو أيضاً من مصاريفه الخاصة وستريْن بعد ذلك أن هذا القدر من المال يكفيك .

هل أتزوج مرة ثانية؟

ـاز استفتاء « بنت النيـل » ـثور فى العدد الماضى إقبالا منقطع ـطير وقد انهالت علينا الردود ومعظمها ينصح سيدتنا الحائرة بالزواج من الشاب الذى طلب يدها .

وقد ربحت الجائزة الأولى وقدرها ثلاثة جنيهات حضرة السيدة عطيات فهمى حرم الأستاذ عبد الرحمن فهمى ٦٤ شارع طنطا — مصر الجديدة

ومما جاء فى ردها على الاستفتاء «قد هيأت لك الظروف الحسنة من طلب يدك ويعدك بأن يكون لأبنائك أباً باراً رحيما ... وقد يكون لك الحق فى خوفك، على ولديك والدفاع عنهما مدفوعة بحنان الأمومة فما من أم إلا وتؤثر سعادة أبنائها على سعادتها ... ولكنك على ما يظهر ـل ، على حظ غير قليل من الفطنة والذكاء وحسن الإدراك وليس ببعيد على من لها مثل ميزاتك أن تركن إلى حكمتها . وثقى ياسيدتى أنك مادمت قد استطعت أن تحفظى عليك حب زوجك ورضاه فإنه سيعمل من ناحيته جاهداً على محاولة مرضاتك بل وسيمالى فى ذلك ... أما أنك ياسيدتى لاتشعرين لهذا الخطيب بعاطفة الحب وأغلب الظن أن ذلك ناشئ من عدم اختلاطك به الاختلاط الكافى أو ربما كان ذلك لأن جرحك لم يندمل بعد . فإذا كان الأمر كذلك فاعلمى أن الزمن بلسم شاف للجروح ... ثم إننى لا أزيدك وصاة فى العمل على إغفال حياتك الماضية وعدم ذكرها بتاتاً ففى ذكر ماضيك هدم لكيان حاضرك ... فنصيحتى إليك أن تستخيرى الله وتقبلى اليد الممدودة إليك قبل فوات الفرصة..»

ونال الجائزة الثانية وقدرها جنيه مصرى حضرة م. أبو بكر على لطفى ٣٢ شارع منشا محرم بك بالاسكندرية إذ جاء فى الرد ما يأتى :

« ... وتخافين أيضا من أن يجئ يوم يسئ معاملة طفليك ويضطرك إلى أن تدخليهما مدرسة داخلية فيحرمان من عطفك وهبى أنه أخلف وعده وفعل ذلك فانهما سيتعلمان ويصبحان رجلين مثقفين ينفعان نفسيهما وهذه هى أمنيتك على ما أعتقد وهذا على ما أعتقد خير من أن يظلا بجوارك متمتعين بعطفك وحنانك محرومين نعمة العلم وذلك لأنك ستكونين عاجزة عن تعليمهما »

وفاز بالجائزة الثالثة وقدرها خمسون قرشاً حضرة الأستاذ رمزى مدرس كلية التجارة — جامعة فؤاد الأول إذ قال : « إنك ماركب خيالية بعيدة عن الواقع الذى يجب أن تأخذى به . . وأخيراً أنت تحلقين حول الحقيقة وأنت واثقة منها ثم تهربين حاولى ألا تفوتك الفرص وأنت مترددة فى حيرتك فأمامك الحب والسعادة وقد لا يعود الحب فلا تبلغين السعادة»

المسز بلاجوفا

[بقية المنشور على صفحة ٩]

التموين ويعمل بكل الوسائل لنشر الوعى القومى ورفع المستوى الثقافى للمرأة . حتى أن النساء تقلدن اليوم أرفع المناصب الحكومية وانتخب عدد منهن «عمداً» ورئيسات للبلديات .

وللاتحاد فروع فى كل المقاطعات وقد عقد أخيراً مؤتمر محلى فى إحدى المقاطعات حضره ٦٠٫٠٠٠ امرأة بعضهن قطعن ٦٠ كيلو متراً أو أكثر مشياً على الأقدام لحضور المؤتمر .

وقد سألت السيدة بلاجوفا عن مصر وما تشعر به نحوها بعد زيارتها لمعالمها وآثارها .

فقالت إنها تعرف مصر القديمة جيداً إذ أنها مدرسة تاريخ .

أما عن مصر الحديثة فهى تعتبرها بلداً يسترعى الاهتمام من الجهة السياسية أولا لأنه بلد ينشد الاستقلال التام بعناد ومثابرة .

ومن الجهة الاجتماعية لأنه بلد متعطش إلى الرقى .

وقالت إن جمال القاهرة وغناها الظاهر لايغرها لأنها تشعر بالفرق الشاسع بين الطبقة الغنية والطبقة المعدمة .

ثم قالت إن حوانيت مصر ومخازنها من أغنى حوانيت العالم وممتلئة بأفخر البضائع ولكنها تشعر أن هذه الحوانيت ليست فى متناول أغلبية الشعب الساحقة بينما حوانيت براغ خاوية ولكن كل فرد من الشعب يستطيع عندما يأتى دوره وتوفر له البطاقات اللازمة أن يحصل على مايحتاج إليه .





١



٢



٣



لكى تخفضى وزنك مارسى هذه التمارين

١) ضعى يدك على الأرض واثنى ساقك اليمنى وافردى اليسرى . اعكسى الحركة أى اثنى ساقك اليسرى وافردى اليمنى وهكذا اجعلى ثقل جسمك على يديك .

٢) اجلسى على كعبى قدميك وضعى يديك خلف رقبتك واثنى جذعك الى أن تلمسى الأرض بجبهتك . كررى هذا التمرين عشر مرات وليكن ظهرك مستقيما .

٣) والآن افردى جذعك بسرعة مع فرد عمودك الفقرى . ابقى راكعة وضعى يديك خلف رقبتك وميلى الى الخلف .

٤) تمددى على بطنك . ارفعى ذراعيك وساقيك فى نفس الوقت ابقى هكذا ثم اضغطيها الى الأرض . كررى هذا التمرين خمس عشرة مرة .

٥) إجلسى على الأرض وميلى بجذعك الى الخلف وركزى ثقلك على يديك المسندتين الى الأرض . ضمى ساقيك وامدديهما ثم ارفعيهما الى أعلى .

٦) والآن اثنى ساقيك وقربيهما من صدرك وارفعى جذعك مع شد القدمين جيداً . عودى بعد ذلك الى ما كنت عليه .

٧) تمددى على جانبك الأيمن وامددى ذراعيك . والا جذعك جانبياً مع قذف ال والمسى بهما قدميك .

٨) تمددى على ظهرك وافردى ذراعيك الى الجانبين وضمى ساقيك ، ارفعى ساقك اليسرى وهى ممدودة ثم اجعليها تميل نحو اليمين أعيديها الى مكانها . كررى هذا التمرين عشر مرات لكل ساق .

٩) اجلسى على مخدة وارف ذراعيك الى أعلى . اثنى قاعك الأمام وحاولى أن تلمسى قدميه بيديك . والآن افردى ظه واستلقى على ظهرك واسندى ر الى الأرض مع يديك . (٨ مرات

١٠) اركعى واجلسى على قدميك . التمرين : اجلسى الى



٧



٨

٩



١٠



١١



٣







٦

خ مد الذراعين فى الجهة
جلسة كررى هذا التمرين
" لكل جانب .

١١) تمددى على بطنك ضمى
ثك وامددى طرف قدميك .
راحة يديك على الأرض مع ثنى
وعين ارفعى رأسك . التمرين :
ى على كعب قدميك وافتحى
ى مع الضغط على ذراعيك .
إلى جلستك وهكذا ثمانى

١) تمددى على ظهرك وافتحى
. اسندى قدمك اليمنى على
التمرين : إجلسى وحاولى
مك اليمنى بيدك اليسرى . ثم
ـدك اليمنى

١٣) إرفعى ساقيك إلى أعلى مع مدهما كما هوظاهر فى الصورة . ضعى الساق اليمنى على اليسرى ثم اليسرى على اليمنى وهكذا بسرعة مع رفع الردفين ماأمكن من على الأرض بدون تحريك الذراعين (٣٠ ثانية) .

١٤) إجلسى على الأرض مع إسناد راحة يديك إلى الأرض أيضاً التمرين : إرفعى جسمك ما أمكن باستخدام ذراعيك وساقيك المشدودتين أعيدى رأسك إلى الخلف ما أمكن

إذا استطعت أن تقومى بهذه التمرينات راغبة حقاً فى الوصول إلى غايتك أمكنك أن تبلغى مناك . وينبغى ألا تسمعى إلى أحد ممن يرون تمرينات نظرية لا تفيد وأولئك يضرون بك من حيث لا تشعرين



١٤



١٣

شعرك الضاحك

[بقية المنشور على صفحة ٥]

١ — هذا شعر لايعتنى به بتاتاً فلا مرت عليه فرشه أو لمسه مشط إلا بين الحين والحين فترك ينمو كما يشاء ويسقط كما يشاء وتجمدت فيه القشور وتراكمت عليه الأتربة .. وما سبب هذا الإهمال ؟ خشية أن تتغير (الفورمه) أو يضيع أثر (البرامننت)

(٢) هذا جسم عليل وهذا مرض مفاجىء — والشعر مقياس صحيح للصحة والنشاط — فلابد أن يشارك الجسم علته وراحته فيبهت بعد لمعان ويموت بعد حياة وإشراق .

(٣) هذا جو جاف .. جف له الشعر إذن ضعى عليه قليلاً من الزيت .. وهذا جو حار شديد الحرارة والسخونة . . أنت تعرقين كثيراً فيختلط زيت الرأس بعرق الحر المدفق فيترك لنا الشعر وقد فقد نشاطه وحيويته ومنظره . . إذن فاغسليه صيداً .

برامننت

هذا هو سحر هذا الجيل وخاتم سليمان هذا الزمان والأنشودة الحلوة فى فم كل فتاة .. ولكن هذا شعر جاف لا يطيق الأدوية والعقاقير ولا الحرارة المسلطة عليه .. فهلا فكرت فى هذا قبل ذهابك ؟

فما من شك أن البرامننت فى ذاته يطفىء لمعان الشعر فادهنيه دائما بقليل من الزيت . . ويضعف من نموه وازدهاره ويفصل أجزاء الشعر عن بعضها فلا تقوى على الصبر والاحتمال فتسقط تتلوى من الضعف والانحلال فحاذرى !

(٥) لعلك تكونين قد قرأت إعلانا عن دواء للشعر تقف أمامه أراضى الشعر مبهوته حائرة .. هذا علاج ساحر .. لابد أنك تكونين قد استعملته مرة ومرة بغير استشارة ولا عناية فاذا بشعرك قد ذوى بعد نضارة واختلف لونه بعد ا جام وأبتدأت كل شعره تقصـ . . هذا العلاج لاينفعك وخير لك أن تستشيرى طبيبك قبل الاندفاع فى استعمال أدوية كتبت كلها للاعلان فكنت تجربتها الأولى .. ولكنك دفعت الثمن .

(٦) وهذا حمل . وهذه ولادة . وهذا دور شهرى مضطرب . فهذه الاضطرابات الطارئة قد اضطرب معها الشعر واختفت موازينه وأوضاعه ولكن كل هذا أشياء طارئة وسيعود الشعر حتما إلى طبيعته الأولى بعنايتك واهتمامك .

زيت الشعر

يستعمل الزيت عادة ليصبح الشعر ناعماً مصقولا وهو مفيد فى حالة جفاف الشعر نتيجة لحمام البحر المالح أو التعرض مدة طويلة لأشعة الشمس أو للشعر الاكرت أو بعد استعمال صابون قوى . ويحسن أن يكون الزيت دافئاً . والزيوت التى تعطى مكونة فى الغالب من زيت البرافين وزيت الزيتون وزيت السمك . وزيت يحتوى على فيتامين ا ، د وقليل من العناصر الأخرى الفعالة لذلك كثر استعماله فى هذه الأيام للشعر بعد أن تزال منه رائحته القوية . والزيوت الأخرى التى تستعمل هى زيت اللوز الحلو وزيت المشمش وزيت الخروع وزيت الفول السودانى .

والفكرة الطبية أن تعطى الزيوت للشعر ليزيده لمعاناً وبريقاً ويمنع عنه الجفاف والخشونة .

عطر الشعر

الغلطة الشائعة أن نضع كمية وافرة على الرأس من هذه العطور بعد أن نبلله بالزيت . فينفصل العطر عن الزيت . فيجب أن تكون الكمية قليلة جداً ويحسن أن يكون عطر الرأس من عطر المنديل لأن هو انسجام النوع وليس [illegible] منهاي ندر أن تفق معاً . [illegible]

بريلنتين الشعر

النوع الجامد ندر [illegible] لكثرة الزيت المتركز [illegible] الشعر يبدو غريقاً [illegible] والدهن . [illegible] بالبريلنتين [illegible] زيت خروع [illegible] مفيد [illegible] الشعر [illegible] أجزاؤه .

مثبت للشعر غير زيتى

زيت الشعر يكسب الشعر لمعاناً كما سبق أن قلنا ولكنه غداء فاخر للميكروبات تنتعش فيه وتنمو وقد يفسد غطاء الرأس والوسادة ، وهذه المركبات غير الزيتية تثبت الشعر ولكن لها أيضاً عيبها فهى تجفف الشعر كثيراً وتتساقط منها قشور تتراكم على الرأس وتقع على الكثير وتكون منظراً لاروح فيه ولاجمال . .

علامات أكيدة لضعف الشعر

(١) شعر زيتى (هنا تعيش الميكروبات بكثرة)

(٢) ش [illegible]

تنفصل أج [illegible]

(٣) [illegible]

(٤) [illegible]

(٥) [illegible]

(٦) [illegible]

(٧) [illegible]

فاذا [illegible] باستشارة طبيبنا [illegible] والرعاية [illegible]

مطبعة النيل

٢٤ شارع [illegible] بك

(الملكة نا[illegible])

حابات القرنيتين

[المنشور على صفحة ٥]

كثيرة كارديد
قايا القرنية
أرى الذى
القرنية
مل أو
ط فيذج

سحابات

السحابات تغييرات
قدم العهد بهـا فتزيد
ويصعب علاجها وهذه هى
الشائعة الحدوث .

ولا : تبدأ السحابة فى الزوال فى
كثيرة خصوصاً إذا حدثت فى
العمر الأولى وكلما تقـدم
ضعف الأمـــل فى زوال
وهذا الأمر هو لذى يجعلنا
نتردد كثيراً فى عمليات

الـكشط فى الأطفال لأننا لانستطيع الجزم فى أول الأمر على الحـد الذى ستشف ه السحابة .

ثانياً . تغييرات لونية فى السحابة فيسود جانب منهـا نظراً لانسياب صبغة القزحية فيها .

ثالثاً : تحلل السحابة فـكلما قدم العهد عليها يحدث فيها تغييرات كثيرة فمثلا نجد أن الطبقة الإثيلية تزداد سمكا وتقـارب الجلد فى الشـكل أو نجد أن أملاح الـكالسيوم وغيرهـا ترسب فيها مما يزيد فى خطورة الحالة لأنه لو انفصلت هذه الرواسب لحدثت القرح مرة أخرى. ولضعف مقاومة هـــذه العيون المريضة تمتد الميكروبات لداخل العين وتسبب ضياعها

أعراض السحابات .

اولا : ضعف قوة الأبصـــار وتتوقف الضرر على موضع السحابة فتقل قوة الأبصار كثيراً فى السحابات المركزية وتقل خطورتها كلما بعدت عن المركز .

ثانياً : تشويه جمال العينين ويزداد هذا التشويه فى حالة الزر

ثالثاً : آلام الاغلوكوما الثانوية (الماء الأزرق) فى حالات الزر .

العلاج :

إن أهم نقطة فى العلاج هى الوقاية فعند حدوث القرحة يجب أن نمنع امتدادها حتى يبقى الضرر فى أقل جزء ممكن وإذا امتدت القرحة فيجب أن نحاول أو نمنع انفتاق العين بكل وسيلة .

وإذا حدث الزر الأمامى فيجب أن نمنع ازدياده مع ملاحظـة ضغط العين والعمل على إبقائه فى حالة طبيعية

فاذا كانت السحابه مركزية فربما تحسنت قوة الأبصار بعمل كشط صغير وإذا نشأ عن السـحابة تفرطح غير منتظم فى سطح القرنية أصبح العلاج الوحيد هو العدسات الملتصقة

ولقد حاول الأطباء من قديم الزمن العمل على إزالة السحابات بأدوية مختلفة كمرهم الراسب الأصفر والديونين وحقن الملح تحت الملتحمة الخ ولـكن كل هذه الأشياء لم تساعد على زوال السحابة وإن كانت تخفف من سمكها وعند استعمال هذه الأدوية يجب على المريض أن يبادل بينها حتى لاتتعود أغشية العين على الدواء .

ولقد جربت الوسائل الطبيعية أيضاً كالعـلاج بالدياترمى والتحليل الـكهربائي والأشعة فوق البنفسيجية ولـكن بلا فائدة تذكر .

ومن ذلك يتبين أن إزالة السحابة أمر غير ممـكن ولـكن يستطيع الطبيب أن يحسن من قوة الأبصار بعمل كشط صغير فى السـحابات المركزية أو يحسن الشـكل باجراء عملية صبغة للسحابة .

وأما فى السحابات المتحللة فلا بد من إجراء عملية لإزالة الطبقات العليـا من السحابة .

وفى حالة السحابات التى تشمل كل مساحة القرنية فلا يبقى للطبيب إلا أمل واحد وهو أمل لازال ضعيفاً وهو عمليات ترقيع القرنية .

سموم محبوبة

[بقية المنشور على صفحة ٥]

المتخصص ومن البدال الذى يبيعها بجانب طابع البريد وعلبة السجاير ولا بد من إرسال كلمة تحذير شديدة خالصة بصدد البيراميدون . فإذا رأيت اسمه مدرجاً فى تركيب دواء ماتخذ حذرك منه فقد يكون السم فى البلسم الشافى ، لأن لهذا الصديق الملعون قدرة خاصة فى بعض الأشخاص — لا كلهم لحسن الحظ — على النزول بكريات الدم البيض إلى الحضيض فتهوى من مستواها العالى البالغ عشرة آلاف فى الملليمتر المكعب إلى ألف أو أقل . فتقل مقاومة المريض للجراثيم ويصاب بالتهابات شديدة بالفم والزور وينتابه هبوط شديد قد يؤدى إلى أوخم العواقب.

وتحدث هذه الأعراض — لحسن الحظ — فى الناس الذين فى أجسامهم حساسية خاصة لهذا الدواء ويمكننا أن نجنبهم شره بتحليل دم كل مريض يتعاطاها بصفة دائمة ، من آن لآخر ووقف تعاطيه فى الحال إذا وجدنا أن عدد الكريات البيض آخذ فى الهبوط . ويدخل البيراميدون فى تركيب كثير من الأدوية المسكنة الشائعة مثل الفيرامون والسيباجين والأونال وهى اسماء غالية عزيزة لا أقصد الحط من قدرها ولكنى أردت التحذير من الافراط فى استعمالها دون تبصر أو تعقل .

ننتقل بعد هذا إلى عالم المنومات أى الأدواء التى تجلب النوم الهنىء عندما يضرب شيطان الأرق على الأوتار المشدودة . ومن أوسعها إنتشاراً املاح البروموراو(البروميد) كما يصمم غير الأطباء على نطقها فى رطانة ظريفة . وهى إذا أعطيت كمنوم يصحو الشخص من نومه خاملا كسلان على غير ما نعهده فيه

وإذا أعطى البرومور مدداً طويلة فان تراكمه بالجسم يسبب أعراضاً خاصة من أهمها بلادة التفكير وضعف الذاكرة وظهور طفح جلدى يأخذ هيئة فقاعات أو بثور . وفى الحالات الشديدة قد لا يقوى المريض على السير بثبات وتهيئة ويتلعثم إذا حاول التعبير عن أفكاره .

وقد شاع فى السنوات الأخيرة استعمال مستحضرات الفينوباربتال كمنوم ومن اسمائه المعروف بها (اللومينال) حتى ليقال أن معامل الولايات المتحدة وحدها تخرج منها مازنته مائة طن سنوياً يستهلك منها داخل أمريكا نفسها ثمانون طناً وأصبح الناس يستعملونها فى بساطة كأنها أقراص الحلوى وأدى سوء استعمالها إلى ظهور أعراض تسمم شديدة تصحبها غيبوبة قد لا يفيق منها المريض نتيجة شلل مركز التنفس المخى . فاذا قرأت اسم الفينوباربتال ضمن تركيب دواء منوم أو مسكن فاستعمله بحذر وقاوم هذا الدواء السحرى الذى يغرينا صغر حجه على التهامه دون جرعة ماء . ولم نسمع عن دواء تدعمت الصداقة بينه وبين المريض مثل السلفاناميد ومشتقاته . واعتقد

أنه يندر أن تخلو منه صيد... ألم تسمع عن السلفانا والسيد... والسلفاديازين والداجتان والسلفا... وغيرها من الاسماء الحبيبة... سمعنا سيداتنا وآنساتنا... برطانة افرنجية... إلى افتتانها و... ال...

...

جلى...

هو...

وإذا أعطى دون احتراس رسب فى مجارى البول وسدمنافذ... فتقل كمية البول أو تنعدم تماما ويتسمم الجسم نتيجة احتباس بولى قد يستعصى علاجه على الطب والطبيب .

ومن مضاعفاته أيضاً حدوث نوع من فقر الدم الحاد تهوى بسببه كريات الدم الحمراء إلى مستوى مخيف وقد يموت المريض إذا لم نسعفه بعملية نقل الدم ، وهى عملية باهظة التكاليف ولا تخلو من خطورة .

هذه كلمة تحذير من بعض الاصدقاء الخطرين الذين لا تكاد تخلو منهم صيدلية أى منزل ، وقد بينت لكم أن الخداع من طبعهم والغدر من طبيعتهم فاحذروهم .

البعث

[بقية المنشور على صفحة ٣٥]

— ٥ —

واليوم حين أنتهى من عيادة حوالى التاسعة مساء دخل عليه الخادم وقال :

— لقد حضرت الآن سيدة ومعها ابنتها وهى ترجو مقابلتك

— ألم تخبرها أن ميعاد العيادة قد انتهى ؟

— بلى وكأنها تصر على مقابلتكم

...

ودخلت .. وت...

انه يذ...

...

الجميل .. ...

ورده إلى الوا...

« ماما .. أتعرفين...

وأمها تجيب وكأن صوتها يأتى... بعيد « نعم .. ! »

إن لآمال اليوم زوجاً .. ...





عجائب!

نعم إنها لعجائب، وأى عجائب! ألا ترى هذه
... ة وهذه العيون الفاترة الساحرة،
... فتران عن در يكاد يخطف النظر؟!
... به فى هذه القبعة التى
... شاء، إنها قبعة ساحرة
... صاحبته وتخفيه ..

... أسلتنا فى «نيويورك» قالت إن سحر الأمريكيات لن يعلن عنه بعد اليوم كما يتخيل الناس، وأن فتنتهن لن تقتحمها العيون أبداً، وأن «الموضة» جزاها الله! قررت أن تكون القبعات هكذا ستراً للجمال وستاراً للدلال.

مساكين الرجال! لقد أخفت «موضة» نيويورك جمال الوجوه، ونحن الشرقيين لا يغرينا فى المرأة إلا جمال وجهها الصبوح المشرق الوضاء، فما لأمريكا تخاصمنا وتحرمنا متاع العيون؟!

لو أن أمريكا تريد حشمة «الموضة» فلتفكر فى قبعة لهذه الصدور التى شكا الجو من تعرضها له! ولتفكر فى قبعة تخفى الركبتين قليلا أو الذراعين البضتين التى يصرخ للونها وانسجامها خصوم الجمال وأصدقاؤه على السواء

إحذرى هذه «القبعة» ياسيدتى، إنها ساحرة قاتلة فاتكة، إنها تصور الوجه الجميل حين يخفيه البرقع أو تسدل عليه «بيشة» أمهاتنا وجداتنا فتأكل من جمالهن قطعاً وتأكل من قلوب الرجال نياطها،

أيها الرجال، سوف تشغلكم هذه القبعة
... قبح أو جمال، فليس كل ما خفى
... وراء الخدور قبح مستور،
... ن أن الجميلات وحدهن
... ك، فالجمال الحقيقى
... لقبعات الغاليات ..

... هذه القبعة العجيبة،
... من أمرها مرة وتخشى من قدرها
... ، إنك تتعب نفسك فأن هذه القبعة
... «المستخفية» فتنة لرجالنا وفتياتنا، لأنهم دائماً مشوقون لكل شىء يخفى فى الخدر أو يجتنب فى الثوب أو يوارى وراء القبعات


ايلا رينس
نجمة يونيفرسال الجميلة تعود الينا فى فيلم
رن اروند
ER-101